پرسیارو وەلامی پزیشکی بۆ هەمووان



وەرگێڕانی
حەسەن شێخ جافر سەرگەتی

بسم الله الرحمن الرحيم

پرسیارو وەڵامی

پزیشکی بۆ هەمووان

پرسیارو وەڵامی پزیشکی بۆ هەمووان

وەرگێڕانی

حەسەن شێخ جافر سەرگەتی

چاپی دووەم

نەخۆشیەکانی هەناو

١ـ ڕیخۆڵە کوێرە(appendicitis)

* ڕیخۆڵە کوێرە چی یەو کەوتۆتە کوێوە؟

کیسەیەکی بچووکی بەدرێژی ٣ بۆ ٦cm لەشێوەی پەنجەی دەستکێش لەسەرەتای دەست پێ کردنی ڕیخۆڵە گەورەدایە

* ئایاڕیخۆڵە کوێرە ئەندامێکی سوود بەخشە؟

لەوباوەڕەدان ڕیخۆڵە کوێرە پاشماوەی کۆرپەلەیە. پزیشکەکان هیچ کارێکی بۆ قایل نین و پێیان وایە بەلابردنی هیچ ناڕەحەتیەک و تێک چوونێك یان پێك داچوونێك دروست ناکات.

* ناڕەحەتی ڕیخۆڵە کوێرە چی یە؟

بریتیە لەهەو کردنی ناوپۆشی کیسەکە.

* ئایادەبێت هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە نەشتەگەری بکرێت؟

نەشتەگەری هەمە جۆرە ڕیخۆلەکوێرەیەك، کە نابەسرێتەوە(diagnosis)پێویستە، چوونکە مەترسی ئەوەی هەیە هەوکردنەکە ووردە ووردە هەموو دیوارەکان بگرێتەوەو ببێتە هۆی تەقین و خراپ بوونی کیسەکەو سەرەنجام هەڵئاوسانی پریتۆن پەیدا بکات.

* تاکوچەند ئەم نەخۆشیە بەربڵاوە؟

هەوکردنی ڕیخۆڵە یەکێکە لەبەربڵاو ترین ئەونەخۆشیانەی کەدەبێتە هۆی کرداری نەشتە گەری، لەهەموو تەمەنێکدا سەر هەڵ ئەدات، بەگشتی لەگەورە ساڵانی لاوو منداڵان دا دەرئەکەوێت، بەڵام لەوانەیشە لەپیرەکاندا ڕووبدات کەئەوەش بۆ بەساڵا چوان مەترسی دارە.

* ئایا خواردنی وەك و ناوکی میوەو بنێشت و شتی تر دەتوانێت هۆکاری هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرەبێت؟

نەخێر.

* ئایا پێشبینی سەرهەڵدانی ڕیخۆڵەکوێرە دەکرێت؟

نەخێر.

* ئایا پێدەچێت هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە لەئەنجامی تێك چوونی هەرسەوەبێت؟

نەخێر.

ئایا (appendicitis) ڕیخۆڵەکوێرە بۆماوەیە یان (congenital)؟

نەخێر.

* نیشانەی سەرەکی ڕیخۆڵە کوێرەی کتوپڕ acute appendicitis کامەیە؟

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە تیژو کتوپڕی ئاسایی یە، بەرزبوونەوەی کەمی پلەی گەرمی، ئازاری لای

ڕاست، دڵ تێك چوون یا ڕشانەوەو قەبزی دەست پێ دەکات ئەم نیشانانە لەوانەیە چەندین کات ژمێر درێژە بکێشێت.

* گەر کەسێك وابزانێت توشی ئەونەخۆشی یەبووە چی بکات باشە؟

دەبێت بەم نیشانانە (سك ئێشەو ڕشانەوەو دڵ تێك چوون) و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هەبێت و گەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوو، یاخود توندی کرد، دەبێت بڕواتە لای پزیشك.

* ئایا دەتوانرێت بۆسك ئێشە(مولەیین– laxative) بەکار بهێنرێت؟

لەکاتی سەرهەڵدانی سك ئێشەی کتوپڕ نابێت هیچ کات(مولەیین) بەکاربهێنرێت،

ئەگەر ئەم ئێشە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بێت، ئـەم (مولەیینـە) دەتوانێـت ببێتـە هۆی تەقینی کیسی ڕخۆڵە کوێرە

*** ئایا دەتوانرێت پاك بکرێتەوە؟**

لەبەر ئەو هۆیانەی کەووترا، نەخێر.

***ئایـا کاتێـك لەسـك ئێـشەیەکدا ترسـی ڕیخۆڵـە کوێرەمـان هـەبێت، دەتوانیت کیسی سەهۆڵ لەسەر ئێشەکە دانێین؟**

سەرەتا دەبێت پزیشك ئاگادار بکەین چونکە پزیشك تادەست پێکردنـی کرداری نەشتەگەری دەتوانێت کیسی سەهۆڵ دابنێ لەسەر شوێنی ئێشەکە.

*** بۆیارمەتی (تەشخیص) ناسینەوە، چ ئازمونێك پێویستە؟**

ژماردنی خڕۆکەی خوێن کەبەرزبوونەوەی ڕێژەی(W.B.C) خڕۆکە سپی یـەکان نیشان دەدات. چەند تاقی کردنەوەیەکی تر پێش نەشتەگەری ئەنجام دەدرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بێ نەشتەگەری و بەدەرمان، چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر هیچ کـات، بـەڵام کاتێـك دواخستنی نەشـتەگەری پێویـست بکـات بـەکار هێنانی بڕێکی زۆر ئەنتی بایوتیك دەتوانێت سوود بەخش بێت.

*** ئایا ئێشی کتو پڕی ڕیخۆڵە کوێرە دەبێت لەخۆوە نەمێنێت؟**

هێرشی دەردنـاکی سك هەیـە، لەوانەیـە لـە خـۆوە چـاك بێتـەوە، بـەڵام نابێـت باوەڕمـان هـەبێت کەهێرشـەکانی تـریش هـەروادەبێت، دەبێـت بەسـەر هەڵـدانی دووبارەی ئێش بەرەو لای پزیشك بڕۆین.

*** ئایا نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە، یان لابردنی مەترسی دارە؟**

نەشـتەگەری ڕیخۆڵـە کـوێرەی کتـوپڕی ئاسـایی کـارێکی سـادەیەو کێـشەیەکی نیـەو(١٠) خولـەك زیـاتر درێـژە ناکێـشێت، مـاوەی یـەك هەفتـەش دەخـەوێنرێت. لەکاتێکدا کەهەڵاوسانی پریتۆن هەبێت، ئەوا نەشـتەگەری گـرنگ تـرو درێـژ خایـەن

تره و لەوانەیە نەخۆش تاچەند هەفتەیەك بخەوێنرێت.

*** بۆلابردنی ڕیخۆڵە کوێرە چ جۆرە بێ هۆشی یەك بەکار دەهێنرێت؟**

بەگشتی، بێجگە لەهەندێ حاڵەتی تایبەت، لەبێهۆشی گشتی کەڵك وەردەگیرێت.

*** دیواری سك لەکوێوە دەبڕدرێت؟**

لەبەشی خوارەوەی ڕاست، بڕینەکە لەوانەیە ئاسۆیی، ستونی یاخود لار بێت، درێژی بڕینەکە لەنێوان ٥ ٣cm بێت.

*** ئایە درێژی بڕینەکە گرینگی هەیە؟**

بەهیچ شێوەیەك، هەندێ پسپۆڕی نەشتەگەری وای بەباش دەزانن شوێنی بڕین گەورەتربێت، چونکە چاك بوونەوەی شوێنی برینەکە، لەسەرەتای برینەکە لەیەك کاتدا دەبێت، بڕینی درێژ بەهەمان خێرایی چاك دەبێتەوە،کەبڕینی کورت دەبێت و بەگشتی هیچ ناشیرینی بەجێ ناهێڵێت.

*** ئایا پێویستە پێش نەشتەگەری دەرمانێکی تاییبەت بەنەخۆش بدرێت؟**

بۆهەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرەی سادە، نەخێر

*** ئاکامی ڕیخۆڵە کوێرەی کتوپڕ(حاد – Acute)ی سادە کامەیە؟**

ئازاری پاش نەشتەگەری کەمە. هیچ دەرمانێکی تایبەتی ناوێت و نەخۆش دەتوانێت لەبەیانی ڕۆژی نەشتەگەریدا بجوڵێتەوە.برین لەچەندرۆژێکدا چاك دەبێتەوە.

*** ئایا هەوکردنی برینەکە(دوومەڵی دیوار) پاش نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە، بەربڵاوە؟**

نەخێر، بەلام لەوانەیە کاتی هێنانەدەرەوەی کیسە هەوکردووەکە، دیواری سك پیس ببێت.

*** ئایا نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە خولی لاوازیی و بیٚ توانایی بەشوێندا هەیە؟**

بەهەوکردنی ڕیخۆڵەکوێرەی سادە، نەخێر.

*** ئایانەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە دەرئەنجامی خراپی لیٚ دەکەوێتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا دوای نەشتە گەریەکە کاری ڕیخۆڵەکان وەکو حاڵەتی ئاسایی دەگەڕێتەوە؟**

بەڵیٚ.

*** ئایادەکرێت ڕیخۆڵەکوێرە هەندیٚ جار فڕیٚ نەدرێت واتە لانەبرێت؟**

بەڵیٚ، لەکاتی بوونی دوومەڵ، نەشتەرگەر وابەباش دەزانێت تەنها هەوکردنەکە بێنێتە دەرەوە، بەڵام دەبێت بۆ جارێکی تر، چەند هەفتە دوای ئەوە ڕیخۆڵە کوێرەکە دەربکات.

*** ئایا دوو گیانی دوای نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە قەدەغەیە؟**

نەخێر.

*** ئایا هەست کردن بەئێش لەجێگەی برینەکەدا زۆرە؟**

بەڵیٚ، لەوانەیە تاچەند هەفتە دوای نەشتەگەری ئێشی کەمی هەبێت.

*** پاش نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە چەند دەبێت بۆ؟**

- حەمام کردن: تاکو چاك بوونەوە
- بۆڕێگەڕۆشت بەکۆلآندا: ٧ بۆ ١٠ ڕۆژ
- کارکردنی ناوماڵ: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ
- سەرکەوتن و دابەزین بەپەیژەو پلیکانەدا: ٧ بۆ١٠ڕۆژ.

- بۆ لێخوڕینی ماشێن: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.

- بۆ کاری سێکسی: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.

- بۆ کارکردنی ئاسایی ڕۆژانە:١٠ بۆ ١٥ڕۆژ.

- بۆدەست پێ کردنەوەی چالاکی جەستەیی‌و ماسولکەیی:١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.

خوێن و شیکاری

۱ـ پشکنینی پزیشکی و پارا کلینیك

* (بایۆلۆ جیست) کێ یە؟

پزیشك یان دەرمان سازە کەپشکنینێکی بۆ ئەنجام ئەدات و لەئەنجامی پشکنین دەکۆڵێتەوە. ناوبراو بەهاوکارانی پزیشکی خۆی پەیوەندیەکی نزیکی هەیەو لە(تەشخیس) ناسینەوەی نەخۆشیەکاندا یارمەتیان دەدەن.

* (Anatomo – Pathologist) کێ یە؟

ــ ئەوپزیشکە پسپۆرەیە لەخوێندنەوەی پشکنینی پارچەی وەرگیراوی نەخۆشەکاندا، ئیتر ئەوپارچە وەرگیراوانە بەشێوەی (biopsy بێت، یان لەکاتی نەشتەگەری دا بێت.

* ئەو پشکنینانەی کەلەتاقیگە تایبەتیەکانی شیکار کردن کامانەن؟

ـ هەموو جۆرە تاقی کردنەوەکانی خوێن، شیکاری میز، پیسایی، بەڵغەم، شیکاری مادەکانی ناوگەدەو دوانزە گرێ، مۆخی ئێسك و کشتی خوێن و پارچە وەرگیراوەکان، تاقی کردنەوەی شلەی مۆخی دڕکەپەتك (نخاع) و تاقی کردنەوەی ئەوشلانەی لەچاڵەکانی تری لاشە(وەکو چاڵەفرمێسکیەکان یان چاڵەکانی سك)، تێستی دوو گیانی، تێستی دەردراوە ناوەکی یەکان(Endocrine ... وەگێڕ لێدانی هەندێ مادە لەگیان لەبەران بۆ دۆزینەوەی هۆکاری نەخۆشی، تاقی کردنەوەی شانە ناسی(هیستۆ لۆجی)، (خوێندنەوەی خانە شێر پەنجەییەکان لەپەیدا بووە کانی لاشە).

*** ئایا بۆ ئەنجام دانی ئەم شیکاریانە پێویست دەبێت پێش ڕۆیشتن بۆ تاقیگە، ژوان یان کاتی بۆ دابنرێت؟**

- هەمیشە دەبێت پێشتر کاتی بۆ بگرین، چونکە لەوانەیە شیکاریەکان کاتی زۆریان بوێت، هەندێکیان پێویستە پێشەکی بۆ بکرێت یاخود ڕەچاوی وردە کاری بین وەکو بەتاڵ بوونی گەدە، بەوەرگرتنی کات کارمەندانی تاقیگە بەنەخۆش دەڵێن بۆ ئەنجام دانی شیکاری جۆراو جۆر دەبێت پێشتر چ کارێك بەئەنجام بگەیەنێ.

*** ئایا باشە نەخۆش بۆ شیکاری خوێن گەدەی بەتاڵ بێت؟**

بەجۆری شیکارەکەیەوە بەستراوە، گەر مەبەست ناسینی پێك هاتە (بایوکیمیك) ی خوێن بێت، پێویستە پێش(١٢) کاتژمێر خواردن نەخورێت. چونکە مادەکانی ناو کۆئەندامی هەرس دێنە ناو خوێن و پێك هاتەی خوێن و بەشێوەیەکی کاتی دەگۆرێت.

٢- شیکاری خوێن

ژماردنی خڕۆکە خوێنی یەکان چۆن دەبێت؟

کەمێك خوێن (بە ئامێری نوێ لەیەك سی سی کەمتر نەبێت(وەرگێڕ)، لەخوێن هێنەرێك بەنەشتەر لێدانی نووکی پەنجە یان نەرمە گوێچکەی نەخۆش وەردەگیرێت.

*** دیاریکردنی فۆرمۆلی خوێن چی یە؟**

ژماردنی ژمارەی خڕۆکە سورەکان. C. B. R وخڕۆکە سپی یەکان W.B.C. ڕێژەی جۆرە جیاوازەکانی خڕۆکە سپی یەکانە بەتایبەت جۆری (lymphocyte) کان زۆر ترە.

*** هیمۆ گلۆبین چی یە؟**

هیمۆ گلۆبین ڕەنگێکە لەمادەی ئاسن و لەخڕۆکەی سوردا هەیە ئەم ڕەنگە هەڵگری ئۆکسجینە لەسیەکانەوە بۆ ئەندامەکانی تری لاشە.

لەشیکاری خوێن دا چ شتێك کەم خوێنی دەست نیشان دەکات؟

کەم بوونەوەی ژمارەی RB.C. یان بڕی Hb. لەناو خانەکان یان شێوەی خانەکانی خوێن لەکاتی سەیر کردنیان بەوورد بین (microscope).

*** ئایا پزیشك دەتوانێ هەموو جۆرە کەم خوێنی یەکان بەشیکاری خوێن بناسێت؟**

بەڵێ دەتوانێت، کەم خوێنی جۆری هەیەو دیاری کردنی هەرجۆرێکی گرنگی تایبەتی خۆی هەیە چونکە هەرجۆرێك لەجۆرەکانی کەم خوێنی پێویستی بەچارەسەری تایبەت هەیە.

*** لەشیکاری خوێن دا چ شتێك ئاماژەگەری هەوکردنە؟**

گۆڕانکاری خێرایی نیشتن، زۆر بوونی خڕۆکەی سپی W.B.C. (لیۆکو سایتەکان) و گۆڕان و زۆر بوونی(لیۆکو سایتەکان).

*** خێرایی نیشتن چی یە؟**

شیکارێك کە لەسەر نمونەیەکی خوێن کەلەخوێن هێنەرەوە وەردەگیرێت، خوێنەکە دەکەنە لولەکێکی شوشەی تایبەتەوە کەپێك هاتەکەی مادەی دژە مەینە(Anti Coagulation)و لێی دەگەڕێن تاخانەکان لەپلاسما جیابێتەوە، خێرایی نیشتنی خانەکان لەناو لولەکەدا بەخێرایی نیشتن ناودەبرێت

*** گۆڕانەکانی بەبوونی هەوکردن جیاوازی هەیە؟**

هەرچەند خێرایی نیشتن زۆر تربێت هەوکردن بەهەمان ئەویرە توند ترو زۆر ترە.

*** تاقی كردنەوەی سيرەم ناسی(سيرۆ لۆجيك) چی يە؟**

جۆرێكە لەتاقی كردنەوە، كەلەسەر(سيرەم)(Serum)ی ئەونەخۆشانە ئەنجام دەدرێت كەپێ دەچێت هەوكردنيان تێدا بێت. بەم مانايە، لە(Serum) دا بەدووی ئەو مادانەدا دەگەڕێين كەجەستە بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوە بەو ميكرۆبەی كەبنێی كردووە، درووستی دەكات، واتە(Antibody) دژەتەنەكان. چەندتاقی كردنەوە لەم جۆرە هەيە كەئاسايی ترينيان تاقی كردنەوەی(بردە- واسرمن) بۆ نيشان دان و ناسينی نەخۆشی سيفايسرە.

*** گەڕانی دژە تەنەكانی هيترو فيل چی يە؟**

جۆرێكە لەتاقی كردنەوەی(سيريولۆجی) كەبۆ ناسينەوەی (mononeoclos) هەو دارەكان(كاردانەوەی پول بونل راڤيد سون) بەكار دەهێنرێت.

*** گەڕانی دژە تەنەكانی هاوشێوە چی يە؟**

تاقی كردنەوەكانی سيريۆلۆجيە كەپێيان دەڵێت ئايا لاشە، دژە تەنی ناسروشتی دروست كردووە يان نا

*** بڕی دژە تەنەكانی دژە Rh. تێست واتە Anti.D چ شتێكە؟**

بەئەنجام دانی، تێستی سيريۆ لۆژی، بون يان نەبوونی فاكتەری Rh. لەخوێنی ژنی دووگيان دا دەردەخات. نەبوونی ئەم فاكتەرە دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی مەترسی دار بۆ منداڵی تازە لەدايك بوو. نەخۆشی (Hemolytic) يا(خراپ بوونی پێكهاتەكانی خوێن)

*** بۆچی پێش نەشتەگەری(لەوزەكان)، شيكاریخوێن دەبێت بدرێت؟**

پێش ئەنجام دانی ئەم نەشتەگەريە، كەزۆر جار خوێن بەربوونی بەدواوەيە، پێويستە مەيينی خوێن كونترۆڵ بكرێت. كاتێ ئەنجامی شيكاريانە ئاسايی بێت، نەشتەرگەر دەتوانێ بەبێ ترس لەخوێن بەربوون نەشتەگەريەكە ئەنجام بدات.

*** پشکنین بەultra microscope لەسەر ڕووی زەمینەی تاریك چی یە؟**

پـــشکنینی ئـــەو پارچـــە وەرگیراوەیـــە کەبەیارمـــەتی میکۆســـکۆپی تایبـــەت (لەشوێنێکی تارك و ئامادەکراوبەئامێری ڕۆشنایی تایبەت). ئەم تێستە بەتایبەت بۆگەڕان بـەدووی(ترپـونم)(میکرۆبـی سـیفلیس) دێت لـە (ڕوی شـانکر) پارچـەیەك وەردەگیرێـت. شوناسـایی(ترپـونم) بـەultra microscope جـەخت لەناسـینی نەخۆشی یە.

*** شیکاری(بایوکیمیك) چی یە؟**

کۆمەڵـە تـاقی کردنەوەیەکـە دەکرێـت، بۆدیـاری کردنـی ئـەو مـادە کیمیـای و کانزایانەی کەهەن لەلاشەدا.

*** سادەترین مادەی ناوخوێن کامەیە؟**

ئـــەلبۆمین، کالیـــسۆم، کۆلـــسترۆڵ، پۆتاســـیۆم، گلوکـــۆز، ئـــۆزۆت، Urea، کریاتینین، بیلریوبین، فۆسفۆر، سۆدیۆم، پرۆتین، یورك ئەسید،

*** ئایا بەشیکاری بایۆکیمی دەتوانرێت نەخۆشیەکان بناسرێت؟**

بەڵێ، لەهەندێك شوێندا ناسینەوەی نەخۆشـی بـێ شـیکاری(بـایوکیمی) خـوێن ناتوانرێت دیاری بکرێت.

*** ئەو نەخۆشیانەی لەتێکچوونی پێکهاتی کیمیاوی خوێن دروست دەبن کامانەن؟**

ژمارەیان زۆرە، بەربڵاو ترینیان: شەکرە، سست بونی کاری گورچیلە، ژەهـراوی بـوونی خـوێن بـەیوریا uremia(ـ وەرگێـڕ ـ)، نـوقرس(gut) وەهەنـدێ نەخۆشـی ئێسك و جگەر.

*** ئایا بەشیکاری خوێن دەتوانرێت سیفلیس بناسرێت؟**

بۆ ناسینەوەی سیفلیس دەبێت تاقی کردنەوەی(سیریۆلۆجی) بکرێت بـۆ گـەڕان

بەشوێن(ترپونم)، هەروەها مێژوی نەخۆشی و پشکنینی لاشەی نەخۆش پێویستە.

*** ئایا دەتوانرێت لەبڕی ناسروشتی مادەکان لەخوێن دا، جۆری دەرمان بزانین؟**

بەڵێ، بڕی مادەکیمیاویەکانی ناوخوێن بەزۆری هۆکاری سەرەکین بۆ جۆری دەرمان یان بڕی ئەو دەرمانەی کەدەبێت بەنەخۆش بدرێت.

*** ئایا بەشیکاری خوێن دەتوانرێت ژەهراوی بوونی قوڕ قوشم(pb.) بزانرێت؟**

تاڕادەیەك بەڵێ، کاتی ژەهراوی بوون بەقوڕقوشم خڕۆکەکان لەتاقی کردنەوەی میکرۆ سکۆبی دا، دەرکەوتنی تایبەتیان هەیە، ئەوکرێکارانەی سەروکاریان لەگەڵ ئەوڕەنگانەدا هەیە پێکهاتەی قوڕقوشمیان تێدایە دووچاری ئەم ژەهراویە دەبن.

*** میتا بۆلیسزم چی یە؟**

ئەو بڕە ووزەیە کەلاشەی مرۆڤ لەکاتی پشودا بەشێوەی گەرما سەرفی دەکات. بۆ بەراوردی جۆرەکانی میتابۆلیزم، بەشێوەیەکی گشتی ئەوجۆرانە نیسبەت بەیەکەی کات(کاتژێر) یەکەی تەنەوە کەڕووی لاشە بەمەتر دووجایە، بەیان دەکەن.

*** چۆن میتا بۆلیزم ئەندازە دەگرن؟**

ئەوکەسەی تاقی کردنەوەی بۆدەکرێت دەبێت نیو کاتژمێر بەبێ جوڵەو بەبێ جلی ئاسایی لەژوورێکی پلەی گەرمی(١٨) پلە ڕاکشێت (١٢) کاتژمێر پێش ئەوە خواردنی نەخواردبێت(ئەزموون بەشێوەیەکی گشتی بەیانیان گەدەی بەتاڵ دەبێت) کەسی مەبەست لەمەدارێکی داخراو هەناسەدەدات، واتە: هەوایەك دەداتەوە کەپێکهاتەکەی زانراوە پاشان هەوادەکەنە ناوباڵۆنێك و دەیخەنەدەرەوە و ئەم کارە تائەو ماوەیەی کە ئەندازە گیراوە بەردوام دەبێت، ئەوهەوایەی بەم شێوەیە بەدەست دێت پاشان شی دەبێتەوە تامیتا بۆلیزم دیاری بکرێت.

*** لەم ئەزموونانەدا چ زانیاری یەك بەدەست دێت؟**

ئەم ئەزموونە بەباشی دیاری دەكات كەئایا كاری گلاندی سایرۆید ئاسای یە، یان نا.

*** هایپرگلایسمی(زۆر بوونی شەكری خوێن) عەمدی چی یە؟**

ئەو تێستەیە كەلەئەنجامیدا برێكی دیاری كراو گلۆكۆز دەچێتە ناو لەشی كەسی مەبەست، كەگەدەی بەتاڵ بێت، پاشان لەدووری دیاری كراوو رێك و پێك، بڕی گلۆكۆزی ناوخوێن تۆماردەكەن. زانیاری بەدەست هاتووە بەشێوەی تەوەرە تۆمار دەكرێت و لەوەوە زانیاری گرنگ بەدەست دێت.

*** زانیاری بەدەست هاتووە هایپرگلاسیمی(عمدی) كامەیە؟**

ئەم شیكاری یە توانای شوناسی نەخۆشی شەكر یان ئەگەری تووش بوونی پێش دیابیتی دەدات هەروەها دەتوانرێت نیشان دەری جۆرەها تێكچوونی هۆرمۆنیش بێت

*** ئایا شیكاری خوێنی كەسانی تووش بوو بەنەخۆشی شەكرە نیشاندەری بڕی زۆر بوونی شەكرە؟**

بەڵێ.

٣ـ كشتی خوێن Blood culture(هیمۆكەلچەر، یان كشتی میكرۆب شوناسی خوێن)

*** سودی كشتی میكرۆب شوناسی خوێن چی یە؟**

كاتێك ئەگەری بوونی بەكتریا لەخوێنی كەسێكدا پەیدا بوو، نموونەی لەخوێنی دەگیرێت و لەشوێنی كشتی تایبەت دا(media) دائەنرێت (haemoculture) تاگەشەی ئیحتیمالی ئەم بەكتریانە ببینرێت.

*** ئـەو نەخۆشـییە سـەرەکیانەی کـەپۆزەتیف بـوونی کـشتی میکـرۆب ناسی خوێن تییاندا ڕوو ئەدات کامانەن؟**

هەمووجۆرەکانی هەوکردنی خوێن(Septicemia) و باکتریمیا..

*** ئایا کشتی(زەرع) خوێن نیشانی وورد دەپێکیت(تەشخیص)؟**

بەڵێ، چوونکە کـاتێ بـەکتریاکان گەشـەبکەن، دەتوانرێـت شێوەو ناسنەوەیان دیاری بکرێت.

٤ـ ئەنتی بایۆ گرام

*** ئەنتی بایۆ گرام چی یە؟**

خوێندنەوەی هەستیاری میکرۆبی نەخۆشیەکانە بە ئەنتی بایوتیکی جۆراو جۆر.

*** چۆن ئەم خوێندنەوانە دەبێت؟**

نموونەی خوێن یان میز، کشت(زەرع) ئەدەن و خێرایـی زیـادبوونی میکرۆبـەکان لەبەرامبـەر جۆرەهـا ئـەنتی بایوتیـك دا ئەنـدازەگیری دەکـەن. بـەم شـێوە دیـاری ئەدات، کام ئەنتی بایوتیك باشتر ڕێ لەگەشەی باکتریای ناوو نموونەکە گرتووە.

*** مایۆ گرام(پشکنینی مۆخی ئێسك) چی یە؟**

تاقی کردنەوەیەکە بەهۆیەوە برێکی کەم لەمۆخی ئێسك بەدەرزیەك نمونـەی لێ وەردەگیرێت

ئەو ئەزموونە یارمەتی پزیشك دەدات سەیری شـێوەی دروسـت بـوونی خانـەکان بکات و بزانێت کە ئایا مۆخی ئێسك خانەی نائاسایی هەیە،یان نا.

*** ئایا پشکنینی مۆخی ئێسك ئازاری هەیە؟**

ئازاری کەمە ئەتوانرێت پێش وەرگرتنی نموونە ئەووشوێنە سڕبکرێت.

*** ئایا بەمایۆ گرام دەتوانرێت پەی بەبوون یانەبوونی نەخۆشیەکانی خوێن بەرین و جۆرەکانی بناسرێت؟**

بەڵێ، ئەم پشکنینە سوودی زۆری هەیەو دەبێت هەرجارەی لەبارەی نەخۆشیەکی خوێنەوە گومان هەبێت یان پێویست بێت جەخت لەسەر ناسینی بکرێتەوە، بەکار بهێنرێت.

*** چ کەسێك ئەم پشکنینە ئەنجام دەدات؟**

پزیشکی پسپۆڕ لەپەی بردنی(تەشخیص) نەخۆشی یەکانی خوێن و هەروەها توێکاری ناسەکان بەڵام وەرگرتنی نموونەکە هەموو پزیشکێك ئەتوانێ ئەنجامی بدات.

٥- شیکاری میز

*** کام میز بۆ پشکنین باشترە؟**

یەکەم میزی بەرە بەیان، ئەویش لەشوشەیەکی زۆر پاك، بەڵام بۆ هەندێ پشکنینی تایبەت پێویستە میز لە(٢٤) کاتژمێردا کۆ بکرێتەوە(یەکەم میزی بەرەبەیان وەرناگیرێت و ئەوی تر، بەیەکەم میزی بەرەبەیانی ڕۆژی دواتر کۆدەکرێتەوە) یان میزی پاکژ کەلەتاقیگەدا لەڕێی دانانی سۆندەوە(catheter) دەکرێت، پشکنینی بۆ ئەنجام ئەدرێت.

*** لەشیکاری میزدا بۆچی دەگەڕێین؟**

Albumin glucose،، تفتی یان ترشی بوونی میز، بون یان نەبوونی هەو، بوون یان نەبوونی R.B.C. W.B.C. و ڕەنگدانەوەی زەرداوی(بۆ زەردی Jaundice)بون یان نەبوونی لولەکی شێوە زەرەبینی کەنیشان دەری خراپ بوونی گورچیلەکانن) بوون یان نەبوونی بلورە کیمیاویەکان و هەندێ هۆرمۆن و.... هتد

*** بون يان نەبوونی ئەم مادانە مانا يان هێمايە بۆچی؟**

شيكاری ميز (A/U) زانياری گرنك سەبارەت بەباری گورچيلەكان و كۆئەندامی ميز دەبەخشێت، هەروەها ئەم شيكاريە لەوانەيە بوونی نەخۆشی شەكر، نەخۆشی يەكانی گورچيلەو نەخۆشی تر نيشان بدات.

*** ئايا دۆزينەوەی مادەی نائاسايی لەميزدا هەميشە مانای جۆرێك لەنەخۆشی دەگەيەنێت؟**

نەخێر، بوونی ئەم مادانە لەوانەيە كاتی و تێپەڕن، بەلام بەم مانايە كەشيكاری ميز لە دووريەكی دياری كراووڕێك و پێكدا پێش زانينی بیێ سیێ و دووی نەخۆشی، هێندە گرنگی هەيە.

*** ئايا باشتر نيە ئەنجام (A./U) بەئەنجامی پشكنينی خوێن دووپات بكرێتەوە؟**

بەلێ.(A/U) سوود بەخشە، هەميشە ناتوانرێت لەو شيكاری يە ئاكامی سەد لەسەد بگيرێت.

*** چەندێك دوای دەست پێ كردنی ئەگەری دووگيانی، تێستی دووگيانی پۆزە تيفە؟**

بۆ ئەوەی تێستی دووگيانی بڕوا پێ كراوبێت، دەبێت لانی كەم(١٠) ڕۆژ دوای مێژووی ئاسايی دەست پێ كردنی سوڕی كەوتنە سەر خوێن menstrual ئەنجام بدرێت.

*** ئايا تێستی دووگيانی هەميشە پۆزە تيفە؟ تەنانەت گەر دوو گيانی لەناو لولەكانی فالوپيش بێت(دوو گيانی دەرەوەی منالدان)؟**

نەخێر. بۆ دوو گيانی دەرەوەی منالان تێستی دوو گيانی پۆزەتيف نی يەو پشكنينی سەر پێيی كەپزيشك ئەنجامی دەدات زۆر گرنگە.

*** شیکاری دەردراوەکانی گەدە سۆندە خستنە ناو گەدە(Nasogastric tub) چی یە؟**

تاقی کردنەوەیەکە بەهۆیەوە لەدەرهاویشتەکانی گەدە نمونە وەردەگیرێت و شیکاریان بۆ دەکرێت.

*** لەوکردارەدا بەشوێن چی دا دەگەڕێین؟**

بوون یان نەبوونی ترشی هایدرۆکلراید(HCL) کەخانەکانی دیواری گەدە بەشێوەیەکی گشتی دەڕوشێنێت. بوون یان نەبوونی خوێن کەنابێت لەگەدەدا بێت. بوون یان نەبوونی خانە شێر پەنجەی یەکان، بەتاقی کردنەوەی تایبەت دەتوانرێت بگەڕێین بۆ خانەکان، لەڕوشانی گەدەدا.

*** لەچ کاتێکدا شیکاری دەردراوی گەدە گرنگی هەیە؟**

لەکاتی بەردەوام بوونی کەم خوێنیدا(کەم خوێنی بێرمرا) لەم کاتەدا ترشی کلراید رێك نادۆزرێتەوە. لەکاتی برینی گەدە یان دوانزە گرێ دا، لەم کاتەدا ئەو ترشی یە زۆر تر لەئاسایی یە، لەکاتی بونی شێر پەنجەی گەدە، لێرەدا تاقی کردنەوە بوونی لاکتیك و هەندێ جارخانەی شێر پەنجەیی نیشان ئەدات. لەبارەی نەخۆشی سیلەوە کاتێ کەوا بزانرێت بەلغەمی سنگ قووت درابێتەوە بۆگەدە.

*** ئەم تاقی کردنەوەیە چۆن دەکرێت؟**

بەهۆی لولەیەکی پلاستیکی کەلەڕێگەی دەم یان لوتەوە دەنێرنە ناوگەدەوە.

*** ئایا ئەم پشکنینە ئازاری هەیە؟**

نەخێر، دەتوانرێت بلێین کەمێك ناخۆشە، بەلام ئازاری نی یە.

*** ئایا ئەم پشکنینە مەترسی دارە؟**

نەخێر.

*** ئەم کردارە دەخایەنێت؟**

بەجۆری پشکنینەوە بەندە،لە چەند خولەکێك، تاچەند کاتژمێرێك درێژە دەکێشێت.

*** ئایا دەبێت گەدە خواردنی تێدا نەبێت؟ بەڵێ.**

٦ـ ئەزموونی پاپانیوکولاو

*** وەرگرتنی نموونەی پاپانیکولاو چی یە؟**

ئەوپشکنینەیە کەبەهۆیەوە، بۆشوناسی جۆرەکانی شێرپەنجە، لەخانەکانی ڕووی هەندێ لەئەندامەکان،بەشێوەیەکی گشتی لەملی منداڵدان و ڤاجین(Vaginal) نموونە وەردەگیرێت.

ئەم نمونە خانە زانێك ئەنجامی دەداو ئەزموونێکە لەئاستێکی دڵنیایی بەرزدا. وەرگرتنی نموونەیە لەوانەیە لەبەڵغەمی سنگ، میزیان دەرهاویشتەکانی مەمکیش دا وەربگیرێت.

***چۆن خانەکان کۆ دەکرێنەوەو پشکنینی بۆ دەکرێت؟**

بەپیاهێنانی لۆکە بەڕووی (Vaginal) یان ملی منداڵدان دا خانەکان کۆ دەکرێنەوە. خانەی بەدەست هاتوو بەسەر یەکدا بڵاو دەکرێنەوە، پاشان ڕەنگی دەکەن و دواتر سەیری دەکرێت.

*** ئایا ئەم پشکنینە ناخۆشە، یان ئازاری هەیە؟ نەخێر.**

*** چ کەسێك ئەم کارە ئەنجام دەدات؟**

پسپۆڕ لەنەخۆشییەکانی ژن دا ـ D.O.G ـ پزیشك، یان زیندەوەر ناس(بایۆ لۆجیست)

*** ئایا هەموو ژنێك دەبێت پشكنینی پاپانیوكولا ئەنجام بدات؟**

بەڵێ، هەموو ژنێكی گەورەساڵ دەبێت لانی كەم ساڵێ یەكجار پشكنین ئەنجام بدات. بەم شێوەیە دەتوانرێت ئەوشێر پەنجانەی،كەدەرمان خوازن پێش ئەوەی كارلەكار بترازێت بۆی بدۆزرێتەوەو بخرێتەژێر رەحمەتی دەرمانەوە.هەندێ لەم شێر پەنجانەلەكاتی دۆزینەوەی پێش وەختداسەدلە سەد چارە سەر دەكرێت. بەشوێن ئەمەدا وەرگرتنی پارچەنموونە (biopsy) دێت.

٧ـ پشكنینی بەڵغەمی سنگ

*** لەچ كاتێكدا بەڵغەمی سنگ دەپشكنرێت؟**

بۆ دیاری كردنی بوون یان نەبوونی میكرۆبی سیل یان نەخۆشی یەكانی تری كۆئەندامی هەناسەدان. لەهەندێ حاڵتی رەبۆ(Asthma) بۆدیاری كردنی بوون یان نەبوونی خانە شێرپەنجەییەكان، كاتێك گومانمان هەبێت لەبوونی شێرپەنجەی سی یەكان.

***چۆن بەڵغەم دەپشكندرێت؟**

نموونە وەردەگیرێت و نموونەكان بەمیكرۆسكۆب دەبینرێن هەروەها بۆجیاكردنەوەو شوناسی میكرۆب، كشتیش ئەنجام دەدەن.

٨ـ تاقیكردنەوەی پاشەڕۆ S/E

*** لەچ كاتێكدا داوا دەكرێت بۆ پشكنینی پاشەڕۆ؟**

بۆ ئەو نەخۆشانەی سك چوونیان لەگەڵدایە، بۆنموونە سك چوونی خوێن دار(Bloody diarrhea) كاتی خوێن بەربوونی كۆئەندامی هەرس. هەركاتێك گومان هەبێت بۆ بوونی مشەخۆرو كرمەكان. بۆ جۆرەكانی كەم خوێنی كەهۆكاری

بەهۆیـەکانی پـشکنینی تـر نەدۆزرابێتـەوە بـۆ حالەتـەکانی هەلاوسـانی ڕیخۆلـە و هەوکردنێك کە پەیوەندی بەڕیخۆلە گەورەوە هەبێت.

*** ئایا تازە بوونی نموونەی پاشەڕۆ(Fresh stool) گرنگی هەیە؟**

بـەڵێ. نموونـەی پاشـەڕۆ، دەبێـت دەسـت بـەجێ دوای کردنـی بـەرەو تاقیگـە بهێنرێـت، گـەر وانـەکرێت، بـەکتریاو مـشەخۆرەکان و ئـەنزیمی نـاو ئەوپاشـەڕۆیە لەناودەچن.

٩ـ کشتی(هەو)

*** بۆچی کشتی هەو ئەنجام دەدەن؟**

بەگەشەپێ کردنی میکرۆبەکان لەژینگەی کشتی تایبەت دا.

*** بۆچی ناسینی جۆری میکرۆبی هۆکاری هەوکردن گرنگە؟**

هەڵبژاردنی دەرمان بەپێی جۆری تەواوی میکرۆبەکە دەبێتە هۆی چاکبوونەوە، هەستیاری میکرۆب بەدەرمانەکانی(ئەنتی بایوتیـك) بـۆ هەسـتیاری میکرۆبێکـی تـر جیاوازە. ناسـینی ووردی جـۆری میکـرۆب و هەسـتیاری ئـەو، بـۆ بەگژاچـوونەوەی نەخۆشی وادەکات کەدەرمانی باشترو لەبارتر بەکار بهێنرێت.

*** شانە(Tissue) وەرگرتن چی یە؟**

پشکنینی وورد بینی بەشێك لەنموونەی شـانەێکە پزیـشك یـان نەشـتەگەر وەری دەگرێت.

*** وەرگرتنی شانە لەکوێ دا وەردەگیرێت؟**

لەنەخۆشخانە یاخود لەنەخۆش گا(عیادە) ی پزیشکی یەکان.

*** وەرگرتنی شانە بەدەرزی چی یە؟**

جۆرێکە لە شانە وەرگرتن کەبەدەرزیەکی تایبەت ئەنجام ئـەدرێت. بـەم دەرزیـە

لەبەشێکی ئەو ئەندامەی کەدیاری کراوە بۆ پشکنین نموونە وەردەگیرێت پاشان بەتوێکاررزان ئەو خانانەی کەبەم شێوە بەدەست هاتووە دەخوێنرێتەوەو پشکنینی بۆ دەکرێت.

*** ئایا شانە وەرگرتنی شێوەی دەرزی بەئەندازەی شانە وەرگرتنی ئاسایی ووردە؟**

نەخێر بڕی شانەی بەدەست هاتوو بەیارمەتی ئەو دەرزی یە هێندە کەمە کەزۆر جار بەدژواری دەتوانرێت بەپێی ئەو پشکنینە خوێندنەوەو(تەشخیص) ئامادە بکرێت.

*** وەرگرتنی شانە بەچەقۆی نەشتەرگەری یان وەرگرتنی شانە ڕاستەو خۆچی یە؟**

بڕینی بەشێك لەئەندامێك یان شانە گومان لێ کراو بەهۆی چەقۆی نەشتەرگەری. نموونەی وەرگیراویش هەم بەچاوی ئاسایی و هەم بەوورد بین دەپشکنرێت و توێکاررزان Anatomo—pathologist دەیبینێت.

***وەرگرتنی شانە(لابردن) چی یە؟**

جۆرێکە لەشانە وەرگرتن کەلەرێیەوە هەموو شانەکان یان ئەندامی نەخۆش دەبڕرێت و پاشان پشکنینی بۆ دەکرێت.

*** تاقی کردنەوەی توێکاری نەخۆشی ناسینpathologist Anatomo– ی کاتی یان کاتی نەشتەرگەری چی یە؟**

پشکنینی خێرای وورد بینی شانەی گومان لێکراو لەکاتێکدا کەنەخۆش لەسەر تەختی نەشتەرگەری کەوتووە.

***ئایا تاقی کردنەوە لەکاتی نەشتەگریدا بێ هەڵەیە؟**

نەخێر. ڕەوشی بەکار هاتوو لەبەستەڵەك کردنی شانەکان و پشکنینی وورد بینی خێرا یان ووردی ڕەوشی ئاسایی کەکاتێکی زۆرتر دەبات، بێ هەڵە نی یە.

***سودی پشکنینی کاتی نەشتەرگەری چی یە؟**

پێزانینی خێرایی نەشتەرگەری لەوەی کەشێر پەنجەی خراپە یاخود، نا.

*** لەچ حاڵەتێکدا پشکنینی کاتی نەشتەرگەری سودی تایبەتی هەیە؟**

لەدیاری کردنی ئەوەی کەئایا لوی مەمك شێر پەنجەی خراپە یان نا.

*** ئایا توێ کاری نەخۆش ناس(Anatomo pathologist) هەرکەبانگ کرا بۆ ژووری نەشتەگەری دەتوانرێت بڵێت، ئایا شانەی شێرپەنجەیی خراپە، یان نا؟**

نەخێر گەر کەم ترین گومان دوای شیکاری لەکاتی نەشتەگەریدا هەبێت، بۆ خوێندنەوەی قوڵتری شانەی گومان لێکراو، مۆڵەتی یەك دوو ڕۆژێکی دەوێت.

١٠- کاریۆ تیپ

*** کاریۆ تیپ چی یە؟**

وێنەی کرۆمۆزۆمەکانە، کە بەمیکرۆ سکۆب گیراوە.

*** بەکاری چی دێت؟**

بەکاری گەڕان بەدوای تێکچوونی کرۆمۆزۆمی. تائێستا دەرەوەی کرۆمۆزۆمەکان ناسراوە. جا لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەخوێندنەوەی وانەی وورد بینی کرۆمۆزۆمەکان، پەی بەوە ببرێت، کە ئایا کرۆمۆزۆم ئاسایی یە، یان کرۆمۆزۆمێك کەمە یان زۆرە.

*** چۆن کاریۆتیپ دەگرن؟**

ژمارەیەك خانە لەپێست، مۆخی ئێسك، گون، شلەی ناومنداڵدان وەردەگرن، ئەم خانانە ڕەنگ دەکەن و پاشان بەوورد بین سەیری دەکەن.

*** هێنانە دەرەوەی شلەی پەردەی ناوسی یەكان لەچ كاتێكدا دەبێت؟**

گەر شلەیەك لەچاڵی قەفەسەی سنگدا كۆ بوویێتەوە، بۆ هێنانەدەرەوەی، بۆ ئەوەی كەبزانرێت كەئایا میكرۆبێك بووەتە هۆی هەڵئاوسانی پەردەی ناو پۆشی سییەكان(ذات الجنب) بەمەبەستی ناسینی جۆری میكرۆب، بۆدیاری كردنی بوون یان نەبوونی خانە شێرپەنجەیی یەكان، كاتێك گومانی شێرپەنجەی پەردەی ناوپۆشی سی یەكان بێت.

*** ئایا هێنانەدەرەوەی ئەوشلەیە ئا زاری هەیە؟**

ئازاری دەكرێت(تەحمول) بكرێت، بەشێوەیەكی گشتی پێش بردنەخوارەوەی دەرزی(needle)، بەنجی ئەو شوێنە دەكرێت.

*** ئەم كارە لەكوێ ئەنجام دەدرێت؟**

لەتاقیگەكاندا، لەنەخۆشگە(عیادە)ی پزیشك و نەخۆشخانەكاندا.

١١ـ دەرهێنانی شلەی ناوسكASPRATION :

*** لەچ حاڵەتێكدا ئەم كارە دەكرێت؟**

گەر شلەیەك لەچاڵی سكدا كۆبوویێتەوە، بۆ هێنانە دەرەوەو دیاری كردنی بوون یان نەبوونی باكتریاكانی هۆكاری هەڵ ئاوسانی پەردەی پریتۆن بۆ دیاری كردنی بوون یان نەبوونی خانەشێرپەنجەییەكان.

١٢ـ هێنانەدەرەوەی C.S.F. لەكەمەردا؟

*** هێنانە دەرەوەی C.S.F. چی یە؟**

وەرگرتنی نموونەیەك لەشلەی مۆخی بڕبڕە لەكەناڵی بڕ بڕە لەسەر ڕووی بڕبڕەكانی كەمەر. بۆ ئەم كارە لەدەرزی سوود وەردەگیرێت.

*** بۆچ مەبەستێك فەرمانی ئەم كارە دەردەكەن؟**

بۆ پەی بردن بەبوونی یان نەبوونی هەوكردن لەناو شلەی(نخاعی) وپەردەی مێشك(meningism). بۆ پەی بردن بەبوونی فشاری زۆرتر لەئاسایی. لەئەنجامی بوونی ئەگەری(لو) لەمێشك یان (نخاع) دا.

*** ئایا ئەم كارە ئازاری هەیە؟**

نەخێر بەڵام كەمێك ناڕەحەتی هەست پێ دەكرێت. دەتوانرێت پێش چوونەناوەوەی دەرزی یەكە، ئەوشوێنە سڕبكرێت.

پێست و حەساسیەت

ئا لێرجی، یا هەستیاری

*** ئا لێرجی چی یە؟**

ئالێرجی یا هەستیاری(حەساسیەت) هەستیاری نائاسایی بەرامبەر بەیەك یا چەندمادە كەلەكەسانێكدا ئەم حاڵەتەیان نیيە، نا بنە هۆی هیچ كاردانەوەیەك یاخود كاردانەوەیەكی كورتیان هەیە.

*** چ مادەیەك لەوانەیە(حەساسیەت) هەستیاری دروست بكات؟**

هەرچی ئەوانەی كەدەستیان لێ ئەدەین یان دەیان خۆین یان هەڵی دەمژین لەوانەیە ببنە هۆی كاردانەوەی هەستیاری ئەو مادانەی دەبنە هۆی هەستیاری(حەساسیەت)، پێیان دەوترێت هەستیار هێنەرو ژمارەیان بەسەدان جۆر مەزەندەدەكرێت.

*** ناسراو ترین مادەی هەستیاری هێنەر كامانەن؟**

تۆزی درەختەكان، گیاكان، دانەوێڵە، تۆزوخۆڵی ناومال، پەشم و پەڕی گیانلەبەران، پێوەدانی مێرووەكان، هەندێك خواردن، دەرمانەكان،(وەكو ئەسپرین، ئەنتنی بایوتیك، ڤاكسینەكان،... هتد) مادەكیمیاویەكان.....

*** هەستیاری(حەساسیەت) چۆن هەڵدەدات؟**

یەكێك لەبەربلاوترین نیشانەكانی هەستیاری(حەساسیەت) سەرهەڵدانی تەنگەژەو نائارامی یەوو لەكاتێكدا كەنەخۆش لەنێوان دوو گێژاودا بەتەواوی لەش ساغە. نیشانەكانی(حەساسیەت) هەستیاری لەتاكەكاندا بەپێی مادەی هۆكاری حەساسیەت جیاوازە، باوترین ئەم نیشانانە بریتین لە: كاردانەوەی هەناسە: پژمین، هەلامەت،(ڕەبۆ) (Asthma). كاردانەوەی پێست: خواردن، سوربوونەوە،

بەرجەستەبوونی و زیپکە،. کاردانەوەی کۆئەندامی هەرس: ڕشانەوە، سك چوون، ڕەقیتەبوونی ماسوولکەکانی گەدە. کاردانەوەی جۆراوجۆر: سەرئێشەی جیاواز، ئێشی جومگەکان، بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی، هەوکردنی پێڵوی چاو(Conjunctivitis)

ناسراوترین ئەونەخۆشیانەی کەهەستیار هێنەرەکان دەبنە هۆکاری، کامانەن؟

هەڵامەتی یۆنجەیی، بەربوونی ئاوی لووت، هەستیاری وەرزی،(ڕەبۆ)، ئیکزیما، بەرجەستەبوونی پێست، ئێش و خوراندنی پێست، سەرئێشەی میگرینی(شەقە سەر کە ئەویش چەند جۆرێکە_وەرگێڕ)

*** چۆن دە توانرێت بزانرێت کەسێك هەستیاری(حەساسیەت) ی هەیەو چی بووەتەهۆی ئەم هەستیاری یە؟**

کاتێك لەنەخۆشێکدا کاردانەوەی هەستیاری بینرا، پزیشك بەپرسیارکردنێکی ڕێکوپێك دەکۆشێت سەرجەم هۆکاری دەوروبەری نەخۆش(هۆکاری ناوماڵ و، شوێنی ئیش وکارودەوروبەری) و هەرچی سەرهەڵدانی تەنگەژەی حەساسیەت(وەرز، ڕۆژو کات)ە دیاری بکات، بەم شێوەیە پزیشك شوێن پێ و هەڵبژاردنی ئەزموونەکانی پێست یان هۆکاری هاندان دەدۆزێتەوەو دەتوانێت ئەوهۆیانەی

کەنەخۆش بەرامبەر بەوانە هەستیار(حەساسیەتی هەیە) دیاری بکات. بۆ نموونە پشکنین لەبارەی منالێکەوە کەهەرشەوێك یاری لەگەڵ پشیلەدا بکات ئاسم(ڕەبۆ) ی تووش دەبێت و یان شەوانە لەژێر لێفەیەکی بەپەڕ درووست کراودا دەخەوێت، بەپشکنین بۆ جووتیارێك کەهەموسالێك لەدووەم مانگ یان سێ یەم مانگی بەهاردا هەڵامەتی یۆنجەیی دەگرێت جیاوازە.

*** پشکنینی پێست کامانەن؟**

ئەومادانەی گومانیان لێدەکرێت و بوونەتە هۆی هەستیاری (حەساسیەت) زۆر زۆر ڕوونی دەکەنەوە، واتە خاوی دەکەنەوەو دەیدەن بەسەرپێستدا ئەو بەریەك

كەوتنــە دەتوانێرێــت بــەدان بەســەری مــادەی گومــان لێكــراو بەسەرپێــستدا بێت(كاردانەوەی سەرپێست) یا بەدەرزی دەكرێت بەژێر پێستدا (sub cutaneous)(كاردانەوەی ژێر پێستی) یان كردنەناوەوە لەڕێی برینی ڕووی پێست(كاردانـەوەی پێست) بەشێوەیەكی گشتی كاری گەری دەوروبەری(١٠) جۆر مـادە لەچـەند (سـم) یـشدا بەسەرپێـستەوە(تێـست) تـاقی دەكەنـەوە. لەوشـوێنەی كـەمادەی گومـانی هۆكاری حەساسیەت. دانراوە، كاردانەوە دیاری دەدات (پـەڵەی سوور).

*** تاقی كردنەوەی هاندان چی یە؟**

هەندێ مادەی هۆكاری هەستیاری(حەساسـیەت) نابنـە هـۆی كاردانـەوەی ژێـر پێست، لەم حاڵەتەدا كەسی ئەزموون كراوو(تێست كـراو) ناچـاردەكەن ئەومادانـەی بۆی دانراوە بیخوات یان هەڵی بمژێت.

*** ئایا ئەم تاقی كردنەوانە مەترسی دارن؟**

بەشێوەیەكی گشتی نەخێر. بـەڵام دەبێـت پزیـشكی پـسپۆڕ ئـەم كـارە ئـەنجام بدات، چونكە نەوەك ببێتە هۆی تەنگەژەی هەستیاری (حەساسیەت) توندوتیژە.

*** ئایا ئەنجامی تاقی كردنەوەكانی پێست متمانەی پیَ دەكرێت؟**

بەداخــەوە نــەخێر. دەرەنجـامی تاقیكردنــەوە متمانــەی تــەواوی پــێ ناكرێــت. لەوانەیـە كەسانێك هــەبن بەوتێـستە كاردانــەوەی هەسـتیاری نیـشان بـدەن بـەڵام بەرامبەر بەئەومادانەی گومانیان لیَ دەكرێت.

حەساسیەتیان پێیان نەبێت. یان بەپێـچەوانەوە. لێكدانـەوەی تاقیكردنـەوەكان بەپرســیارو وەڵامــی ســەرپێیی جیــاوازەو تــاقی كردنــەوە هاندانــەكان لــەڕێی هەڵمژینەوە، لەوانەی كەلەڕێی قوت دانەوە، بیَ خەم ترن.

*** ئایا ئەم تێستانە ئیشیان هەیە؟**

نەخێر.

*** ئایا(حەساسیەت) هەستیاری چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین چارەسەری (حەساسیەت) هەستیاری نەهێشتنی هۆکاریەتی. بەڵام ئەم کارە هەمیشە ناتوانرێت بکرێت و سەرنجام دەبێت دەست بۆ خولێکی دەرمانی بکرێت بۆ نەهێشتنی حەساسیەوت و ئەوەش چارەسەرێکی درێژ خایەن و لەسەرخۆ نیە بەڵام دەرنجامێکی بەرچاوی هەیە.

*** ئایا چارەسەری هەستیاری(حەساسیەت) بۆ هەتاهەتایە درێژەی دەبێت؟**

چارەسەر تاکاتێك نیشانەکانی(حەساسیەت) هەستیاری بمێنن. درێژەی دەبێت. هەندێ جار دەتوانرێت هەستیاری لەو ئاستەدا کەبۆ برینی دەرمان بەدەست بێت، کورت دەکرێتەوە.

*** ڕۆڵی کۆرتیکۆیدەکان لەچارەسەری هەستیاری (حەساسیەت) ی داچی یە؟**

کۆرتیکۆیدەکان نیشانەی خراپی تەنگەژەی هەستیاری دەڕەوێننەوە، بەڵام هۆکاری نەخۆشی لەناونابەن، جالەبەرئەوە نەخشی چارەسەر نانوێن. هەروەها لەبەر ئەوەی بەکارهێنانیان دەبنەهۆی مەترسی بۆ نەخۆش نابێت بێجگە لەوەی کەبەئاگاداریەکی تەواو بەبڕیاری پزیشك، ئەویش تەن بۆ ماوەیەکی کەم بەکاربهێنرێت باشە.

*** ڕۆڵی دژەهستیامینەکان چی یە؟**

دژەهیستامینەکان، بەسەر زۆرێك لەو(حەساسیەت) هەستیاریاریانەدا وەکو بەرجەستەبوونی پێست، هەڵامەتی یۆنجەیی هەندێ جار(ڕەبۆ) وەك لابەری نیشانەکانیان ڕۆڵیان هەیە. بەڵام ئەم مادانە بۆ حاڵەتەکانی تری حەساسیەت بەو شێوە کاری گەرنین. دەرمانی دژە هیستامین کاری گەری بەسەر خودی حەساسیەتدا نی یەو تەنیا نیشانەکانی دەرەوە کەم دەکاتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت(حەساسیەت) هەستیاری بووە ستێنرێت؟**

لـەرووی گـشتییەوە، بـەڵێ. ئەوکەسـانەی کەحەساسـیەتیان هەیـە، دەبێـت ئەومادانەی دەبنە هۆی، پارێز بکەن، بۆ نموونە نابێت لەوەرزی تۆزو غوباری گوڵ لەناوچەی کوێستانی بگەڕێن و تادەتوانن لـەتۆزو غوبـاری ناومـاڵ دوور بکەونـەوەو هـەوڵ بـدەن دووکـەڵ هـەڵ نەمـژن.... هتـد.... بەتـەواوی لەمانـدووبوون جـۆش و خرۆش پارێزبکەن.

*** بەربڵاوترین هۆکاری هەستیاری لەتازەبوونی مناڵدا چی یە؟**

خواردن و ئەوشتانەی کەبۆ پارێزگاری لاشەیان بەکاردێن.

*** ئایا هەستیاری(حەساسیەت) ی بۆ ماوەیە؟**

ڕای زۆری پـسپۆڕەکانی هەسـتیاری ئەوەیـە کەلـەباربوون بـۆ هەسـتیاری (حەساسـیەت) ی بۆماوەییـە. یـان بەشـێوەیەکی تـر منـاڵانی کەسـانێك کەحەساسـیەتیان لەگەڵایـە ئاسـانتر دەیگـرن تـا ئەوانـەی کـەدایك و باوکیـان هەستیاری(حەساسیەت) یان لەگەڵدا نیە.

*** ئایا دەتوانرێت بۆئەم مناڵانەی لەدایك و باوکیـان بۆیـان ماوەتـەوە، ڕێ بگیرێت؟**

بەڵێ، بەسوود وەرگرتن لەشـیری کـوڵاو بەهـەڵم بـوو لـەجیاتی شـیری نـەکوڵاو. نابێت بەم جـۆرە مناڵانـە بەیـەك جـار و زیـاتر لەیـەك خـواردنی تـازە بـۆ گـەدەیان ئەویش بەبڕی کەم بدرێت و بەم شێوە سـەرهەڵدانی کاردانـەوەی هەسـتیاری منـاڵ هەسـت پـێ دەکرێـت و بـەم شـێوەیە خـواردنی هۆکـاری سـەرهەڵدانی هەستیاری دەردەکەوێت. لەبەرنامەی خواردنی منداڵەکە هەڵدەگیرێت و نایدرێتێ.

دەبێت خواردنی ڕەق وەکو ماسی و هێلکە درەنگ تر بەم جۆرە مناڵانە بدرێت و ژوورەکەی هەتا ئەکرێت تۆزو غوباری تێدا نەبێت لەگەڵ سـەگ و پـشیلەدا تێکـەڵی نەبێت و یاری مناڵانەی خوریدار نەبێت. گـرنگ ئەوەیـە کـەدەبێت هەمیـشە پزیـشك

منالەکە لەمێژووی هەستیاری باوك و دایکی ئاگادار بکاتەوە.

*** ئایا پێ دەچێت حەساسیەت لەخۆوە نەمێنێت؟**

بەڵێ، بەلام زۆر کەم.

*** ئایا حەساسیەت وەرزی یە؟**

هەندێکیان وەرزین، ئەوانەی بەتۆز وەشاندنی گوڵەکان حەساسیەتیان هەیە بەزۆری لەمانگی شەش و سێیەمدا هەلامەتی یۆنجەیی دەگرن و ئەوانەی بەدانەوێلەوان، لەمانگەکانی دووەم و سێ یەم دا حەساسیەتیان لێ هەڵدەدا، کەچی حەساسیەت بەخواردن، دەرمان، خوری یان گەردوو غوبار وەرزی یە

*** مرۆۆ لەچ تەمەنێکدا زۆر تر حەساسیەت دەگرێت؟**

لەوانەیە لەهەرتەمەنێکدا سەرهەڵبدات بەلام سەرەتای دەست پێ کردنی بەزۆری لەقۆناغی منداڵیدایە.

*** ئایا حەساسیەت وەکو(common cold) بلاو دەبێتەوە؟**

نەخێر شتی وانیە

*** بۆچی هەندێ کەس کتوپرو بێ هیچ نیشانەیەکی پێش وەخت حەساسیەتی بۆدروست دەبێت؟**

هەموان دەزانن کەهەندێ جار بۆ پەیدابوونی حەساسیەت تێکەلاوێکی دوورو درێژ(تەنانەت بۆماوەی چەندین ساڵ) پێویستە، بێجگەلەوە جۆش و خرۆشی توند ماندووبوونێکی ئێجگارو جۆرەها هەوکردن لەوانەیە ببنە هۆی حەساسیەتی کتووپڕوشاراوە، قۆناغەگرنگەکانی ژیان وەقۆناغی هەرزەکاری، کۆتایی قۆناغی دووگیانی(menopausal) یان قۆناغی دوو گیانیش لەوانەیە حەساسیەت هێنەرین.

*** ئایا لەوانەبێ، ڕیشەی حەساسیەت دەروونی بێت؟**

دەزانین کەجۆش و خرۆش(ترس، ڕاڕایی، تووڕەیی...) لەوانەیە ببێتە هۆی

حەساسـيەتی كتووپڕبەپێـچەوانەشەوە، هەنـدێ جـۆری حەساسـيەتيش لەوانەيـە لەئەنجامی كەڵك وەرگرتنی نەخۆش لەيارمەتی پزيشكی دەروونی چـاك بووبێتـەوەو بەهەرحاڵ لەگەڵ ئەمانەشدا حەساسيەت ڕيشەی جەستەيی هەيە.

*** ئايا تووڕەيی حەساسيەت درووست دەكات؟**

نەخێر، بەلام لەوانەيە تووڕەيی و حەساسيەت پەيوەند يان هەبێت.

*** ئايـا ئەوكەسـانەی حەساسـيەتيان هەيـە بەگـشتی حەساسـيەت بەرامبەربە چەند مادە نيشان دەدەن؟** بەڵێ.

*** ئايا حەساسيەت مەترسی دارە؟**

زۆر جار حەساسيەت دەبێتەهۆی ناڕەحەتی و كێشەی ناگرنگ بـەلام لەوانەيـە هەندێ نەخۆش وەكو (ڕەبۆ)بەخراپ بوونی كۆئەندامی هەناسە كۆتـايی پـێ بێـت و لێـرەدا چارەسـەری گـرنگ پێويـستە. ئـەوەش دێنينـە ڕوو كەلەهەنـدێك شـێوەی حەساسيەت دا بەتايبەت كاتی حەساسيەت بەدەرمانەكان(ئەنتی بايۆ تيك) لەوانەيە كەسێك دوای خواردن يان لێدانی دەرزيەك حەساسيەت نيشان بدات، بەبەكارهێنانی بڕێكی تر لەهەمان دەرمان كاردانەوەی توندو مەترسـی داری هـەبێت(شـۆكی ئـەنا فيلاك ـ وەرگێڕ) جا لەبەر ئەوە پزيشك دەبێت ئاگادار بكرێتەوە.

*** (ڕەبۆ) Asthma چی يە؟**

جۆرێكـە لەنەخۆشـی كەبەشـێوەی حەساسـيەتی توونـدی سـيەكان سـەرهەڵ دەدات.

*** هەلامەتی يۆنجەيی چی يە؟**

جۆرێك لەحەساسـيەتی هەناسـەدانە لەئـەنجامی حەساسيەتی توونـد بەرامبـەر بەتۆزی هەندێك گيا پەيدا دەبێت. بەتايبەت لەوەرزی دروێنەدا هەيە(مانگی٣ و ٦).

*** نيشانەكانی هەلامەتی يۆنجەيی چی يە؟**

سووتانەوەو خورانی لووت، چاوەكان و قوڕگی نەخۆش قۆناغێكی تەنگـژەی بـۆ

پەیا ئەبێ بەماوەی چەند خولەك تا چەند كاتژمێر دەپژمێت، ئاووی لووت زۆرە بەڵام هەوكردنی نی یە، چاوی نەخۆش پڕە لەفرمێسك و سوور ئەبێتەوە، لەوانەیە هەڵامەتی یۆنجەیی ساینۆزایتو (جیوب) ڕەبۆی لەگەڵدا بێت.

* حەساسیەتی ناوپۆشی لووت چی یە؟

جۆرێكە لەحەساسیەتی هەناسەدان هاوشێوەی هەڵامەتی یۆنجەیی كەلە هەمووساڵدا سەرهەڵ ئەدات. هۆكارەكەی ئەوهەستیار هێنەرانەن وەكو تۆزو غوباری ناوماڵ و، خوری و پەڕی گیانلەبەران یان هەندێ خواردن.

* بەرجەستەیی پێست چی یە؟

پێكهاتنی گرێی سورو هەڵ ئاوساو لەسەر پێست پێی دەڵێن بەرجەستەیی، ئەم گرێ یانە زۆر بەتووندی خورانیان هەیە. بەرجەستەیی پێست زۆر جار كاردانەوەی حە ساسیەتی یە لەبەرامبەر دەرمان یان خواردن.

* خیز كینگ چی یە؟

جۆرێ لەبەرجەستەیی پێستە، دانەی گەورەیە كەبەتایبەت لەپشت چاو، لێوەكان و هەندێ جار هەموو دەم و چاو دەگرێتەوە، تادەگاتە ئەوەی نەخۆش ناناسرێتەوە.

ئێسک و ماسولکە

١ـ ئێسك و ماسولكەو تێنـدۆن(لارو وێـری پەیكـەرە ئەنـدامی ڕواڵەتی منداڵان)

*** بەربڵاوترین نارێك و پێكی ئەندامەكان كامانەن؟**

لاری قـاچ،(C.D.Hوەرگێـڕ)، پەنجـەی زیـادە(بـۆلی داكتیلـی) نارێـك و پێكـی ئەندامەكان بەشێوەی لەدەست دان یا لەزیادبوونی ئەندام یا بەشێك لەئەنـدام كـەم تر دەبینرێت.

*** لاری قاچ چی یە؟**

گۆڕانی شێوەی هەمیشەیی قاچ. قاچ ناتوانێ بەخاڵی پشتیوانی سروشـتی خـۆی لەسەر زەوی بووەستێ. گێڕی قاچ بڵاوترین لاری قاچ: ئالـەم حاڵەتـەدا قـاچ بـەرەو ناوەوە چەماوەتەوەو لەكەناری دەرەوە دەگیرسێتەوە.

*** ئایا گێڕی قاچ زكماكی یە(Congenitally)؟**

بـەڵێ، كـەم هێنـانی دایـك زایـی(congenitally) یـەو بـەزۆری لەوخێزانانـەدا دەبینرێت كەپێشتر كـەم و كـوڕی دایـك زاینیـان بوە،ڕێـژەی كـوڕان دووبەرامبـەری كچانە.

*** گێڕی قاچ چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

چارەسـەری دوو قۆنـاغی: قۆنـاغی یەكـەم گرتنـە گـەچ و بـێ جوڵـە دانـانی لەئاستێكی دروست دا لەسەرەتای لـەدایك بوونـداو قۆنـاغی دووەم دەسـت بەچـارە سەری ئاڵۆزو درێژخایەنی نەشتەگەری لەكاتێكدا گێڕیەكەی زۆر بێت.

*** ئایا گێڕی قاچ چارەسەر دەکرێت؟**

بەڵێ. چارەسەر هەرچەند زووتر دەست پێ بکرێت ئەنجامی باشتر دەبێت. بەلام چارەسەری درێژ خایەنەو دەبێت تاکۆتایی بەردەوام بێت.

*** C.D.H. چی یە؟**

لارو گێڕی پێکهاتـەی جوومگـەی ئێسکی ڕانـە(کلّۆك) لـەم حالّەتـەدا، کەللـەی ئێسکی ڕان لەناو جێگەی خۆی لـە چـالّی جوومگـەی کلّۆك دا نامێنێت. ئـەم کـەم هێنانە زیاتر لەژنان دا هەیـە تاپیـاوان. (لانـی کـەم شـەش هۆکار لەسـەر C.D.H. ڕۆڵیان هەیە_وەرگێڕ)

*** چارەسەری C.D.H. چی یە؟**

بەبەستنی کلّۆك بەپارچە تەختە ی بەستنی شکان یان(کەمەربەند(وەرگێڕ) زۆر لەومندالانە چاك دەبنەوە. تەنها کاتێ دەست بۆ نەشتەگەری دەبەین کەچارەسەری یەکەم سەرکەوتوونەبێت، باشترین کات بۆ نەشتەرگەری کاتێکە منالّ لەدەوروبـەری دووسالّ دا بێت.

*** C.D.H چۆن دەناسرێتەوە؟**

لەهەمان کاتی لـەدایك بـوون بەپـشکنینی جومگـەی ڕێـكوپێکی جومگـەی ڕان و کۆلّۆك. هـەموو تـازە لـەدایك بـووان دەناسـرێنەوە لەحالّـەتی ئـالّۆز تـردا نەخۆشـی جوومگە بەتیشکی X دەناسرێتەوە.

*** چارەسەری C.D.H. بەنەشتەگەری چۆنە؟**

ڕەوشی کـار سـادەیە: کەللـەی ئێـسکی ڕان لـەو چـالّەی کلّۆك کـەجێ خۆیـەتی کەبەم شێوە قولّترو توندو تۆلّ ترە، دادەنرێت دەرەنجامی نەشتەگەری باشە.

*** ئایـا منـالّێکی تـازە لـەدایك بووپێدەچـێت ئەنـدامێکی یـان بەشـێك**

لەئەندامێکی نەبێت؟

ئەم جۆرە نارێکی یەئەنجامی نائاسایی بوونی گەشەی کۆرپەلەیە، زۆر دەگمەنە.

*** ئایا هۆکارەکانی ئەم جۆرە شێواویە زانراوە؟**

بەڕواڵەت ئەم جۆرە شێواویە لەمناڵاندا زۆرترە کەبەرهەمی ئەو ژن و مێردانەن کەهاوخوێنن. هەڵبەتە هۆکاری ووردی ئەم کێشەیە نەزانراوە. خواردنی هەندێ دەرمان لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیشدا پێ دەچێ ببنەهۆی سەرهەڵدانی ئەم کەم و کورتیانە، ڕۆڵی شوومی(تالیدومێد) کەئەمرۆ بەکارهێنانی قەدەغەکراوە. هەموان بیریان نەچۆتەوە. ئێستا لێکۆڵینەوەی ئەگەری ژەهراوی بوونی دەرمانەکان پێش ئەوەی بێنە بازاڕەوە پێ دەچێت ئەم ڕێگەیەمەترسی بگرێت. بەهەرحاڵ دەبێت و پێویستە بە وردەکاریەکی توندەوە لەبەکارهێنانی دەرمان تەنانەت بێ کەڵك ترین دەرمان، لەقۆناغی دووگیانی دا پێ دابگیرێت(بەتایبەت لە یەکەم سێ مانگی دوگیانیداFirst stage of pregnancyوەرگێر).

*** چارەسەری پۆلیداکتیلی(پەنجەی زیادە) چۆنە؟**

پەنجە یان شێوە پەنجەیەکی پانی قاچ بەنەشتەگەری سادە لادەبرێت.

*** ئایا بوونی ئەندامی زیادە ڕێژەی زۆرە؟**

نەخێر ئەم شێواویە یەکێکە لەدەگمەنترین شێواوی.

*** چارەسەری چی یە؟**

زۆربەی کات، ئەم ئەندامە زیادە بەشێوەیەکی ئاسایی گەشەدەکات. ئەم ئەندامەش لەهەرقۆناغێکی گەشەدابێت، دەبێت بەنەشتەگەری لابرێت، ئەویش بەزووترین کات و گەریکرێت پێش ئەوەی لەدایك بوو لەنەخۆشخانە نەبرێتەدەرەوە.

٢ـ بڕین و لابردنی ئەندام(Amputation)

* ئاسایی ترین نەشتەرگەری لابردنی ئەندام کامەیە؟

زەخم یان ڕووداوێك کەبەشێوەیەك کەلەتوانای ڕواندنەوەی ئەو ئەندامە بەرکەوتووە نەبێت، گانگرینی لاوەکی(سانەوی) بەشوێنیدا هەوکردنی خوێن، هەوکردنی توونددوو بەرفراوان لەئەندامێکدا کەهەڕەشە لە ژیانی نەخۆشێك بکات. شێرپەنجەی ئێسکەکان یان (Tissue) ی ئەندامێکی لاشە.

* چۆن بڕیاری لابردنی یان لانەبردنی ئەندامێك دەدرێت؟

کاتێك نەخۆش ئەندامێکی هەڕەشەلەژیانی بکات،نەشتەرگەر بڕیار بەلابردنی دەدات.

* شوێنی لابردنی ئەندامێك چۆن دیاری دەکرێت؟

تائەو شوێنەی کەڕێی تێبچێت ئەو ئەندامە نابڕنەوەو لای نابەن. هات و چۆی خوێنیش دەبێت لەشوێنی لابردنی ئەو ئەندامەدا باش بێت. بەو دوو پێوەرە شوێنەکە دیاری دەکەن و بەوشێوەیەی، کە بتوانرێت بە چاکترین شێوە کەبکرێت ئەندامەدەست کردەکە لەجێی ئەودانەنێن، هەندێ جار شوێنی بڕینەوە بەرزترە لەوشوێنەیتوێکاریزان(Anatoma–pathologist)پێی زانیوەو دیاری کردووە.

* ئایا لابردنی ئەندام بە نەشتەرگەری مەترسی دارە؟

نەشتەرگەری زۆر ئالۆز نیە، بەلام لەوانەیە دەرئەنجامی مەترسی داری لێ بکەوێتەوە. چونکە زۆرجار دەبێت ئەندامەکانی کەسانی بەساڵا چوو تووش بوو بەنەخۆشی مەترسی دار لابرێت(وەکو نەخۆشی شەکرە، دڵ، ڕەقیتە بوونی خوێن بەرەکان، هەوکردن) و لێرەدا ئەگەری مەترسی دوو چەندان دەکات.

* ئایا کەڵك وەرگرتنی دڵخۆش کەرە لەئەندامێکی دەستکرد لەهەمووکەس دەوە شێتەوە؟

بەڵێ. هەنووکە ئەندامی دەستکردی زۆرچاك دروست دەکەن و زۆرن ئەو کەم

ئەندامانەی کەژیانی ئاسایی خۆیان دەگوزەرێنن.

*** دوای بڕینی ئەندامەکەی دەتوانرێت(پرۆتن) ئەندامی دەستکرد بەکاربهێنرێت؟**

ئەم ماوە بەشوێنی بڕینەوەو باری گشتی نەخۆشەوە بەستراوەو جیاوازە. گەر شوێنی بڕینەوەکە بەشێوەیەکی ئا سایی چاك بێتەوە ئومێد دەکرێت بتوانرێت دوو تاسێ مانگ دوای بڕینەوەی ئەندام، ئەندامە دەستکردەکە سواربکرێت.

*** ئایا دەستی دەستکرد هاوشێوەی دەستی ڕاستەقینەیە؟ ئایا کارپێ کردنی هاوشێوەی دەستی ڕاستەقینەیە؟**

کارامەترین دەستی، دەست کرد کانزاین و کەمتر لەگەڵ دەستی ڕاستەقینەدا بەرا بەر دەکرێن، بەهەرحاڵ دەستی دەست کرد هەیە، کاریان سنووردارە بەڵام ڕواڵەتیان هاوشێوەی دەستی مرۆڤە.

*** هەست(ئەندامی نەبوو) چی یە؟**

ئەم هەستەیەکە، کەم ئەندامان هەیانەو ئەوهەستە، ئێش یان هەست کردن بەگەرما یان خواردن لەئەندامی فڕێ دراوە.

*** ئایا ئەگەری ئەوە هەیە کەئەندامێك بۆجارێکی تر بېڕێتەوە؟**

بەڵێ. لەوانەیە بڕینەوەی بەشێك لەئەندامێك، کەبارێکی وای هەبێت پەلەبکرێت لێی و بۆپزگارکردنی ژیانی نەخۆش بێت، ڕێگری لەو ئەندامە دەست کردەو ژیانی ئاسایی نەخۆش بکات. لەم کاتەدا، دوای باش بوونی باری گشتی نەخۆش، جارێکی تر نەشتەرگەری پێویستە، تاکو بتوانرێت خۆی بەشێوەیەکی وا کەباش بێت بۆ خۆی لەگەڵ ژیاندا بگونجێنێ. هەندێ جار شوێنەکەی دەبێت بەبرین یان بەهۆی نەهاتنی خوێنەوە بۆی دەبێتە شوێنێکی بێ کەڵك کەلێرەش جارێکی تر بڕینەوەی لەشوێنی بەرز ترەوە زۆر پێویستە.

٣ـ ئازاری ستوونی بڕبڕەکان(پشت ئێشە):

*** شوێنی ئازاری بڕبڕەکانی پشت کامەیە؟**

ئازاری ستوونی(فەقەرات) لەوانەیە لەهەرشوێنێکی بڕبڕەی پشت دەربکەوێت. جالەبەر ئەوە دەتوانرێت لەلای گەردنەوە بێت(بڕبڕەکانی مل arthrosis وەرگێڕ) هەم لەلای پشتەوە لای باریکی پشت.

*** واتای(گورچیلەکانم ئێش دەکات) بەچ شتێکەوە پەیوەندە دەبێت.؟**

ئەو واتایە بەزۆری کەسانێك بەکاری دێنن کەلەناوچەی بڕبڕەی پشت و دەورو بەری کەمەر هەست بەئازاری پشت دەکەن. جوڵەو لەم لا بۆ ئەولا ڕۆیشتن دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازارو پەیوەندی بە گورچیلەکانەوە نیە.

*** ئایا پشت ئێشەهەیە پەیوەندی بە بڕبڕەکانی پشتەوە نەوەبێت؟**

نەخۆشیەکانی هەردوو گورچیلەو نەخۆشی ژنانە زۆر جار دەبنە هۆی ئازاری کەمەر. بەڵام جۆری ئازار، شوێن و چۆنێتی بڵاو بوونەوەی جیاوازەو دەکرێت ئەم ئازارانە لەپشت ئێشە جیابکرێتەوە.

*** جۆرە جیاوازەکانی پشت ئێشە کامانەن؟**

ئازاری درێژ خایەن لەئەنجامی بڕبڕەکانی پشت (Arthrose یان ئازاری جومگە)

تێکچوونی باری ئاسایی بڕبڕەکان و ئازاری کتوپڕو ت یژ(Acute) کەبەزۆری لە فتقی دبسکەوەیە.

*** ئاسایی ترین و بەربڵاوترین هۆکارەکانی ئازاری درێژخایەنی کەمەر چی یە؟**

(Arthrose) کەهەندێ جار بەگۆڕان لەشێوەی بڕبڕەکانی پشت دا هاوکاتە،(منقار گوگی).

تێكچوونی باری ئاسایی بڕبڕەكانی پشت(كوڕ بوونی بڕبڕەكانی پشت)(زۆر بـوونی چەمانەوەی بڕبڕەكان)(سیفۆز)(دەرچوونی بڕبڕەكان).

*** چارەســەری سروشــتی(physiotherapy) ئــەو ئــازارە درێژخایەنــەی پسـشت، وەكـو چارەسـەر بەگـەرماو بـەئاوو فێركردنیـان بەشـێوەكردار تـاچ ئەندازەیەك كاریگەرە؟**

گەر ئەم چارەسەرانە بەرێك و پێكی ئەنجام بدرێن، زۆر بەكەڵكـەو بەئـەنجامێكی باش دەگات.

*** ئا یا پشكنینی(X-ray) سادە هەموو كات هۆكاری پشت ئێشە ڕۆشـن دەكاتەوە؟**

نەخێر بۆ دۆزینەوەی هۆكاری پشت ئێشە، دەبێـت هەنـدێكجار تیشكی تایبـەت بــەكاربهێنرێت. تەنانــەت هەنــدێك جــار بەمانــەش ناتوانرێــت هۆكــاری ووردی بدۆزێتەوە.(تەنیابە M.R.I، (وەرگێڕ)

*** فتقی دیسك چی یە؟**

لەنێوان بڕبڕەكانی پشت پارچەیەكی كرکراگەیی هەیە كەبـەمرۆڤ توانـایی دەدات بەئاسانی جوڵەبەپشتی بكات. ئەم دیسكە لەوانەیە بێتەدەرەوە (فتـق) لەوانەیـە لێ دران، یان شتی قورسی هەڵگرتبێت، وەیان چەمانەوە یان وەرچەرخانی كتوپڕبێت، ئــەم ئەگــەرەش هەیــە كەڕۆچــوونی دیــسكەكان بەتێپــەڕبوونی تەمــەن و پــیری هۆكاری(فتقی) دیسكە.

*** چا رەسەری ئازاری درێژ خایەنی پشت چۆنە؟**

پــشوودان و بــەكارهێنانی دەرمــانی ئــێش شــكێن لــەكاتی ئــازاردا، چارەســەر بەگەرما(ژێـر سـوورInfra red) یەكێكـە لەباشـترین چـارە سـەر. بـەڵام لەهـەمووی گرنگتر هەوڵدان بۆ نەهێشتنی هۆكاری ئازار.

*** لۆمبا گۆ(پشت ئێشە) چی یە؟**

ئازارێکە لەئەنجامی گرژبوون و گوشینی توونـدو بـەردەوامی ماسـوولکەکانی دەورو بەری بڕبڕەکـانی خـوارووی پـشت پەیـدا دەبێت. لۆمبـاگۆ بـەزۆری لـەفتقی دیسکەوە دەبێت بەڵام لەوانەیە لەگۆڕانکاری باری ئاسایی بڕبڕەکانی پشت(سیفۆز، لوردۆزو) یش پەیدا دەبێت.

*** بەشێوەیەکی گشتی لۆمباگۆ چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەپشودان و ڕاکشان بەسەر ڕوویەکی ڕەقدا کەنێوانی ئەوو تەختەی خەوتنەکەی تەختەیەکی ڕێك هـەبێت، بـەکارهێنانی ئـازار شـکێنەکان لـەماوەی زەمـەنی دیـاری کـراودا، کـەڵك وەرگـرتن لـەدەرمانێکی گـەرما دەر. پـاش هێرشـی(حـاد) ئـازار، بـەکارهێنانی مەشـقی وەرزشـی تایبـەت بـۆ توونـدو تـۆڵ کـردن و بـەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت.

*** سیاتیك چی یە؟**

ئازارێکە بەزۆری توونذوو ئاشکرا، چونکە لەسەرتاسـەری دەمـاری سـیاتیك بـڵاو دەبێتەوەو هەمیشە لەیەك لاوە: ئازار لەپشت، دەست پێ دەکـات و بـەڕان، پـشتی ڕان، ئەژنۆ(ئەوشوێنەی کەبەزۆری دەوەستێت) ماسولکەو نەرمەی پووزو قاچ بـڵاو دەبێتەوە، سیاتیك هەمیشە لەفتقی دیسکەوەیە.

*** سیاتیك چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پشوودان لەسەر تەختی خەوتن، ڕەوشی چارەسەری ئازار شکێن زۆر جار بەسە بۆ چاك بوونەوەی، کـاتی ئـازار، زۆر زۆر بێـت، بـەکارهێنانی کورتۆیـدەکان و ئـازار شکێنی بەهێز، گەر سیاتیك زوو زوو بێتەوە، کەڵك لەکۆرسێتی تایبەت(لۆمبۆستات) هەندێ جار نەشتەرگەریش پێویست دەکات.

*** ئایا دەتوانرێت سەرهەڵدانی فتقی دیسك و دەرەنجامەکانی پێشبینی بکرێت؟**

نەخێر، بەڵام کاتێك بە X-ray تێکچوونەکان لەبڕبڕەی پشت دەبینرێن، دەتوانرێت ئەوکەسەوابێت بەقەدەغەکردنی لەکاری قورس دەتوانرێت ڕێ لەڕوداوی دوارۆژی بگیرێت.

*** گەر کەسێك پێشتر پشت ئێشەی بووبێت ئەگەری گەڕانەوەی ئەو ئازارەی هەیە؟**

بەڵێ.

*** سود وەرگرتن لەکەمەربەندی تایبەت، کۆرسێت یان هەرهۆکارێکی ئۆرسۆپۆدی(orthopedic) ڕێ لەسەر هەڵدانی پشت ئێشە دەگرێت؟**

نەخێر، باش وایە بەمەشقی تایبەت، ماسولکەکان بەهێز بکەین.

*** ئایا کەسانی لاواز زۆرتر لەکەسانی قەڵەو لەمەترسی تووش بوون بەپشت ئێشە؟**

نەخێر، بەپێچەوانەوە

٤ـ سکۆلیوز(چەمانەوەی بڕبڕەکانی پشت. Secolieosis):

*** سکۆلیوز چی یە؟**

کووڕ بوونی نائاسایی بڕبڕەکانە لەشێوە توونندەکانی سکۆلیوز بەهەڵسوڕانی بڕبڕەکانیش هاوکاتە.

*** ڕێژەی سکولیوز چەندە؟**

لەپێنج منداڵدا یەکێك بەم کێشەیە گیرۆدەیە، هەڵبەتە بەڕێژەیەکی کەم و پێش ئەوەی خراپی لێ بکات.

*** جۆرەجیاوازەکانی سکولیوز کامانەن؟**

A ـ حاڵەتەکانی سکولییوز، کەلەدەرچوونی سادەی لابەلایی لەئەنجامی جوڵەو تەکان خواردنی ڕان یان دانیشتنی خراپەوە پەیدا دەبێت. ئەم دەرچوونانە کەم بوون، بەڕاست کردنەوەی هۆکاری پەیدا بوونیان نامێنن.

B ـ سکۆلیوزە ڕاستەقینەکان، کەخێرا بەرەو پێشەوە دەچن بۆ خراپ بوون. بەزۆری چاك بوونەوەیان دەبێتە کارێکی مەحاڵ و چارەسەری پێویست بە(ئورسوپۆدی) دەکات.

*** هۆکاری سکۆلیوز کامانەن؟**

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، هۆکاری سەرەکی نادیارە. بەلام چەند سکولیوزێك هەن لەشێوانی هەرەمی جەستەو نەخۆشیەجۆراو جۆرەکانی وەکو ڕۆچوونی ستوونی(فەقەرات) و ڕۆچوونی لەدەرەوەی ستونی (فەقەرات)(وەکو نەخۆشی سیەکان) هەوکردنی مۆخی ئێسك (osteomylitis) نەخۆشی ماسولکەکانی myopathy و.... هتد وە پەیدا دەبن. سکولیوز لەکچاندا زۆرترەو بەزۆری لەقۆناغی گەشەی خێرایی کاتی باڵق بوون دەردەکەوێت.

*** ئایا دەتوانرێت سکۆلیوز بەمەشقی وەرزشی چاك بێتەوە؟**

تەنیا لەکاتێکدا سکۆلیوز چاك بوونەوەی دەبێت کەهۆکارە سەرەکیەکانی لابرێت.

*** ئایا سکۆلیوز لەخۆوە چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر. بەلام لە سکۆلیوزی کەمدا لەوانەیە پێشرەوی نەخۆشی هێواش بێت و بەخێرایی بوە ستێنرێت.

*** ئایا بۆ چارەسەری سکۆلیوز هەمیشە نەشتەگەری پێویستە؟**

نەخێر. تەنها لەسەدا یەکی حاڵەتەکان پێویستی بەنەشتەگەری هەیە، کاتێك

لاريەكی زۆر يان پێشرەوی سكۆليوز خێرا بێت.

*** ئايا ئەم نەشتەگەريە مەترسی دارە؟**

بەڵێ. زۆر جار دەبێت دوای نەشتەگەری تاچەند مانگێك دەرمان بەكاربهێنرێت.

*** بنەماكانی چارەسەركردنی سكۆليوز ی ڕاستەقينە چين؟**

هەڵگرتنی(ئورسۆپديك) بەگەچ يا كۆرسێت و ڕەوشی نەشتەگەری (ئارترون) يان كەڵك وەرگرتن لەشوڵی كانزايی.

*** چ ئەنجامێك دەتوانرێت لەنەشتەرگەری سكۆليوز چارەسەر بكرێت؟**

٨٠٪ ی حاڵەتەكان، پێشرەوی چەمانەوە دەوەستێنن.

*** ماوەی خەواندنی لەنەخۆشخانەدا بۆ چارەسەر چەندە؟**

لانی كەم دوو تا سێ مانگ.

*** لەكاتی چارە سەر بوون دا، سكوليوزی ڕاستەقينە لەخۆوە چەند درێژەدەكێشێت؟**

چەمانەوەی كەمی بڕبڕەكانی پشت بەزۆری لەكۆتايی گەشەكردن دا دەوەستێت، بەڵام لەوانەيە نەخۆش لەلاری بڕبڕەكانی پشت زيانێكی ئێجگار ببينێت، چونكە پێ دەچێت ئەم كەم لاريە مەترسی ئەوەی لێ بكرێت كاری گەری خراپ دانێت لەسەر هەناسەدان و چالاكی دڵ.

*** ئەو ناڕەحەتيانەی تر كامانەن كەلەوانەيە ببنەهۆی ئارسرۆزی ستوونی(فەقەرات)؟**

سپۆنديلۆ ليتزی.

٥- Spodyloslisthetic (لەجێ نەمانی بڕبڕەکانی پشت):

* spodyloslisthetic چی یە؟

بەسەریەك خزانی بڕبڕەکانی پشت بەسەرڕووی بەشی خوارویان. ئەمەش بەدوای کەم و کورتی گۆڕانی ئێسکە. ئەم خزانە بەزۆری لەناوچەی نێوان دوا بڕبڕەی کەمەرەو یەکەمین بڕبڕەی(عجز) سەروی کلێنچکەدایە.

* ئایا spodyloslisthetic هۆکاری کەمەر دەر دە؟

بەڵێ. بەڵام زۆرترینی ئەونەخۆشانەی کەدەناڵێنن بەدەست کەمەر دەردەوە سپوندیلو لیتزیان تووش بووە.

* چۆن spodyloslisthetic دەست نیشا ن دەکرێت؟

لەرێگەی تیشکەوە.

* ئایا دەبێت هەمیشە سپۆند یلو لیتز چارەسەر بکرێت؟

تەنیا ئەوکاتەی ئازاری هەبێت.

* چارەسەری spodyloslisthetic چۆنە؟

گەر ئازاری زۆر هەبێت یان پێشرەوی زۆر کردبێت لەوانەیە ئارشروز جۆش دانەوەی بڕبڕەکانی پشت پێویست بێت.

* ئایا ئەم چارەسەرە کاری گەرە؟

لە زۆر حاڵەت دا بە لێ.

٦ـ (هایگرۆما) هەوکردنی کیسەی زلالی :

*** کیسەی زلالی چیە؟**

کیسەی زلالی ئەو کیسە بچووکانەن کەپڕن لەشلەو لەنێوان ماسولکەکان و لەهەمووشوێنێکی لاشەدا بلاوبوونەتەوە. ئەم کیسانە بەوەتەر(تێندن) و ماسولکەو بەشەکانی تری لاشە توانایی دەدەن کەئازادانەوو بەکەمترین هەڵخلیسکان بجولێنەوە.

*** هەوکردنی کیسەی زلال(بورسایت) چی یە؟**

بورسایت هەوکردنیئەم کیسەیەو زۆر بوونی شلەی ناویانەبوورسایت زۆرئازار دەرە.

*** هۆکاری بوورسایت چی یە؟**

بورسایت بەزۆری پاش هەڵخلیسکان و شێوانی سەخت و چەندبارە، لێ دران یان کاری سەخت و هەندێ جاریش لەئەنجامی هەوکردنی میکبرۆب بێ یان تەنانەت نەخۆشی سیلەسەر هەڵ دەدات.

*** کام بەشی لەش زیاتر تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت؟**

ئاوسانی(کیسەکانی زلالی ژێر ماسولکەی دالی یان ژێر ئێسکی شان) ئەژنۆ(هایگرۆمی ئەژنۆ) جومگەی ڕان و کلۆکی لای پەنجەگورە، هالوکس و الوگس یان گۆشە داربوونی پەنجە گەورە بۆ دەرەوە یا بەرەولای پەنجەکانی هەمان قاچ، لێ مانەوەی ئەندامی بڕاو.

*** هۆکارەکانی بورسایتی کتوپڕ(Acute) چی یە؟**

ئازاری زۆر توند کەلەئەنجامی جووڵەو بەدرێژایی شەو زۆرتر دەبێت. کەم کردنەوەو سنور دانانی جوڵەی ئەندامی تووش بووە. گەرمی و هەستیاری ناوچەی هەوکراو.

*** چا رەسەری چی یە؟**

تەنیا چارەسەری نەشتەرگەریە، کاتێ بوورسایتی سادەدەبێت، تەنیا کیسەی زلالی لادەبرێت. لەکاتی بوونی هەودا، هەوو ئەو شانانە کەخراپ بوون لادەبرێت.

*** ئا یا لابردنی ئەوکیسە شلەدارانە مە ترسی هەیە؟**

ئەم نەشتەرگەری یە هەرزۆر سادەو بێ مەترسی یە.

*** بۆرسایت چەند کات دەبات؟**

شێوە کتوپڕەکەی(حاد) زۆر درێژە ناکێشێ، بەتایبەت ئەگەر چارەسەرو دەرمانی بدرێتێ، بەڵام لەوانەیە بورسایت درێژە بکێشێت و چەندین مانگ و ساڵ بمێنێتەوە، هەروەها پێ دەچێ هەوبکات.

*** ئایا بورسایت ئەگەری چەند بارە بوونەوەی هەیە؟**

بەڵێ. بەتایبەت لەوکەسانەدا کەبەشێکی جەستەیان لێدرانی چەندبارەی لێ کەوتبێتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لەودووبارە بوونەوەیە بگیرێت؟**

تەنیا بەنەشتەرگەری و لابردنی.

*** ئایا پاش فڕێ دانی کیسەی زلالی بەنەشتەرگەری، ئەندام یان جومگە بە شێوە ئاساییەکەی خۆی کاردەکات؟**

بەڵێ، بوونی کیسە شلەدارەکان بۆ کاری سروشتی لاوەکی جەستە پێویستیەکی گرنگ نین.

٧ـ تور تیکولی(مل لاری):

*** تور تیکولی چی یە؟**

تورتیکـولی کۆنجینیتـەلێ شـێواوی ماسـولکەکانی مـل و کورتیانـە لـەم جـۆرە تورتیکولییەدا، بۆ ئەوەی جوڵەی ئـازادی سـەر بکرێت، نەشـتەر گـەری پێویستە. بەڵام بەربڵاو ترین تورتیکولی لەکرژ بوونی ماسولکەکانی ملەوە سەرچاوە دەگرێت کەجموجوڵی سەر، سنوردار دەکات.

*** هۆکاری تورتیکولی چی یە؟**

بڕین یـان لێ درانـی ماسـولکەکانی مـل لەگـەڵ کـرژ بوونیـان، نەخۆشـی یـەکانی بڕبڕەکانی مل.

*** نیشانەکانی چی یە؟**

کاتێك گرژ بوونی ماسولکە هەیە، لەوانەیە ئازاری توند هەبێت، بەتایبەتی کاتی سـەر ڕاوەشـاندن کرژبـوونی ماسـوولکەیی لەوانەیـە لـەپڕ یـان وورده وورده بێت. ناوچەی ئازار لەمل دایەو ماسـوولکە ڕەقیتـە (contraction) بووەکـان لەبەرامبـەر بەرکەوتنی دەست دا هەستیاریەکی تایبەتی نیشان دەدەن.

*** چارەسەری تور تیکولی چی یە؟**

دەرمانەکانی دژی ڕەقیتە بوون، فیزیـۆ سـراپی(چارەسـەری سروشـتی) گـەرما، پێدانی بەنجی(نۆڤۆکاین).

*** ئایا هێرشی تور تیکولی پێ دەچێت بێ تەوە؟ بەڵێ.**

*** ئایـا جوڵـەی کتـوپڕو پـشودان بەشـێوەیەکی نادروسـت دووبـارە بوونەوەی هێرشی تور تیکولی ئاسان دەکات؟**

چارەسەر: هەندێ جار بە نەشتەرگەری–وەرگێڕ– بەڵێ.

*** منالّ بوون و هاتنە دەرەوەی ویلاش شێوەی هاتنە دەرەوەی منالّ لەمندالدان چۆنە؟**

شێوەی سرووشتی ئەو شێوەیە کەسەری مندالّ رووی لەدەرەوە بێت.

*** ئایا پزیشکی منالّ بوون دەتوانێت چۆنیەتی ئەو حالەتەی کەمنالّ لەکاتی لەدایك بوون دا هەیەتی پێشبینی بکات؟**

بەلێ. بەپشکنینی سکی ژنی دووگیان لەدواهەفتەی دووگیانی دا. (بەئاسانی بەسۆنۆگرافی ئەو حالەتە پیشان دەدرێت – وەرگێر)

*** حالەتەکانی ترو ئەگەرو نەگەری شێوەی منالّ چی یە؟**

هاتنەدەرەوەی لەمنالدان بۆ لانەی یەکەمی ئەمە حالەتێکە، کەقاچی منالّ رووی لەدەرەوەیە. هاتنە دەرەوە لە شانەوە یان لەدەستەوە کەمنالّ بوون دژوار دەکات و هەندێ جار هاتنە دەرەوە لەوکاتەی کە سەری منالەکە لەجیاتی ئەوەی روەو سنگی چەمابێتەوە، روەو پشت چوەو ئەم شێوەی تەوێلّ یان دەم و چاوە کە دیسان منالّ بوون دژوار دەکات.

*** هۆکاری سەرهەلدانی ئەم شێوە ناسروشتیانە چین؟**

بەزۆری هۆکاری نادیارە. بەلام هەندێ جار لەوانەیە بارێکی ناسروشتی لەئەنجامی شێوەی ناسروشتی pelvic))ی دایك، هاتنە ناوەوەی ویلاش بۆ ژێرسەری منالّ یان بوونی(Thrombosis) بێت (وەکو فیابرۆمی منالدان)

*** کاتێك بزانن منالّ لەبارێکی ناسروشتی دایە چی دەکەن؟**

چارەسەری ئەو بارە نالەبارە بەهۆکاری جۆراو جۆرەوە بەستراوە: چەند جارە دووگیانی، جۆری کەوتنی مندالّ لەمندالدان دا، بون یان نەبوونی منالّ بوونی چالاکی لەساتی چۆنیەتی هەلس و کەوت لەگەلّ باری نائاسایی دا، دڕان یان نەدڕانی پەردە، قەوارەی منالّ و باری گشتی دایك، هەموو ئەو هۆکارانە لەبڕیاردانی

پزیشکی منداڵ بووندا کاری گەری و گرنگی هەیە. هەندێ باری ناسرووشتی بەپێی منداڵ بوون دەگۆڕێت. هەندێ جار پزیشکی منداڵبوون دەتوانێت منداڵە کە لەناو منداڵداندا بجولێنێت و بیگێڕێتەوە سەرباری ئاسایی و سروشتی خۆی. هەندێ جار یش سەرەڕای کەوتنی، نا سروشتی بەبێ هیچ گرفتێك لەدایك دەبێت، لەهەندێ حاڵەتیش دا لەوانەیە پزیشکی منداڵ بوون بڕیاری نەشتەرگەری (سیزاریان) بدات.

ژنی دووگیان چۆن دەزانێت قۆناغەکانی لەدایك بوون دەستی پێ کردووە؟

منداڵ بوون یان بەئازارو گرژبوونی سك دەست پێ دەکات، یان بەڕژان و هاتنە خوارەوەی شلەکان.

*** ئەم نیشانانە چۆن دەناسرێنەوە؟**

گرژبوون یان ئازار بەهەست کردنی گوشار لەسکدا سەر هەڵ ئەدات و بە هەست کردنی ئازار لەناوچەی پشت یان ئێش لەسەرووی سکەوە هاوکاتە، ئازارێك کەبەرەو ناوچەی بەرمیزڵدان دەڕوات، لەیەکەمین قۆناغی منداڵ بوندا گرژبوون نارێك وپێکەو چەند خولەك زیاتر ناخایەنێت. پاش چەند کاتژمێرێك گرژ بوونی زیاتر، درێژ خایەن ترو دەردناکتر دەبێت، دەرهاویشتی شلەکان هێمایە بۆ دڕانی دیوارەکان. بڕی ئەو شلە لەوانەیە بەپێی حاڵەتەکان زۆر یان کەم بێت. کاتێك هاتنە خوارەوەی شلەکان لە گرژبوونەکاندا دیاری دا، گرژبوون پاش(٢٤) کاتژمێر دەست پێ دەکات.

*** قۆناغەکانی منداڵ بوون کامانەن؟**

قۆناغی یەکەم: لەسەرەتای منداڵ بوونەوەیە تا خاوبوونەوەی تەواوی (کرانەوە – وەرگێڕ) دەمی منداڵ دان.

قۆناغی دووەم: تاهاتنە دەرەوەی منداڵەکە.

قۆناغی سێ یەم: لەدایك بوونی منداڵ هاتنەدەرەوەی وویڵاش.

*** منداڵ بوون بەشێوەیەکی گشتی چەند دەخایەنێت؟**

بۆمنداڵ بوونی یەکەم، کاتی ناوەنجی قۆناغی یەکەم لە(١٢ بۆ ١٨) کاتژمێر

دەخایەنێت. بۆ منداڵ بوونی دووەم و سیێ یەم... هتد... (٨) کاتژمێر. ماوەی ناوەنجی قۆناغی دووەم لەمنداڵ بوونی یەکەم دا یەك کاتژمێرەو بۆ جارەکانی تر کەمتر لەیەك کاتژمێر. ماوەی ناوەنجی قۆناغی سێیەمی منداڵ بوون لەوانەیە لەچەند خولەکێك تا یەك کاتژمێر درێژەبکێشێت. بەتەکنیکی(هونەر)ی نوێی مامانی دەتوانرێت ئەم ماوە کەم بکرێتەوە.(وەکوپێدانی oxytocin ML.D/W١٠٠٠UN/٤٠– وەرگێر)

* گرژ بوونەوەی ساختە، چی یە؟

لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا، ماسولکەکانی منداڵدان هەتابڵێی هەستیار دەبن و بەکەمترین بزواندن گرژ دەبن. ئەم گرژبوونانە هاوشێوەی گرژبوونی کاتی منداڵ بوونە بەهەرحاڵ کرانەوەی ملی منداڵدانی لەگەڵ نی یەو کۆرپەلە ئارەزوو نیشان نادات بۆ هاتنە دەرەوە.

* ئایا چارە سەری ئەم گرژ بوونە ساختانە پێویستە؟

بەڵێ، بۆکەم کردنەوەی شوێنەواری نارەحەتی لەدەرمانی ئێش شکێن کەڵك وەردەگیرێت.

* چ کاتێك ژنی منداڵ بوو دەبێت بچێتە نە خۆشخانەی منداڵ بوون؟

ئەمە بەچەند هۆکارێك پەیوەستەو بەتایبەت بەدووری نە خۆشخانە لەوشوێنەی ژنی دووگیانی لێ یە، گەر منداڵ یەکەم جاربێت، منداڵ بوون درێژە دەکێشێت و ڕۆشتن بۆ نەخۆشخانە بۆ ماوەیەك دوابخرێت کەگرژ بوون هەبێت(خولەکێك جار دووبارە بێتەوە. بەڵام ئەوژنانەی کەنارەحەتییان هەیە یان دووگیانیان دژوارە، دە بێت هەرچی زووتر لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

ئافرەتان و منالبونD.O.G

١ـ منالّ بوونی بیّ ئازار

*** منالّ بوونی بیّ ئازار چی یە؟**

ڕەوشێکە بۆ ئامادەسازی دەروونی و جەستەیی دایکی ئایندە بۆ مندالّ بوون.

*** مەبەست لە منالّ بوونی بیّ ئازار چی یە؟**

سە رکەووتن بە سەر نیگەرانی منالّ بوون و کەم کردنی ئازار هەروەها ڕێگرتن لە شلّەژان. کاتێك ترس و شلّە ژان پەیدابێت. نە هێشتنی دژوارە. گەر بتوانرێت بەمنالّ بوونی بیّ ئازار ئەوترسە برەوێنرێتەوە.ئەم قۆناغە پڕکێشەیە، نامینێت.

*** منالّ بوونی بیّ ئازار چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

ژنی دووگیان لەقۆناغی دووگیانیدا ڕادەهێنن لەسەر ەشقی(جموجۆلّی ماسوولکەیی و هەناسەدان)هەروەها چۆنیەتی دووگیانی و منالّ بوونی بۆڕوون دەکرێتەوە.

*** بۆچی منالّ بوونی بیّ ئازار نەبۆتە باو؟**

هەموو ژنێك توانای دەروونی پێویستیان بۆ دان بەخۆدا گرتن نی یە. زۆربەی پزیشکانی منالّ بوون، بۆ ئامادە سازی ژنانی دووگیان بۆمنالّ بوون، لەهەندیّ ڕەوشی منالّ بوونی بیّ ئازار سوود وە ردەگرن.

*** ئایا باوکیش لەمنالّ بوونی بیّ ئازار دەبێت بەژدار بێت؟**

بەلّیّ، دەبێت لەکاتی منالّ بوون دا یارمەتی هاوسەری بدات.

*** ئایا منالّ بوونی بیّ ئازار بەمانای ئەوەی کەدەرمانی بیّ هۆشکەر یان سڕکەر بەکار نایێت؟**

نەخێر کاتیّ پێویست بەم دەرمانانە هەبێت، دایکی ئا یندە بەو زانیاریانەی کە

فێربووە، کەڵکی لێ وەرگرتوون. لەمناڵ بوونی بێ ئازاردا، ژنان کەمتر بەم جۆرە دەرمانانە پێویستیان دەبێت. کەڵك وەرگرتن لەدەرمانی ئێش شکێن کەبێ شەرمی نییەو ئەوکاتەی مە بەست لەمناڵ بوونی بێ ئازار پێدانی خەڵاتی گەورە بەخۆڕاگرترین ژنی دووگیان نی یە.

*** مناڵ بوونی بەبێ ئازار باشی چی یە؟**

مناڵ بوونی بەبێ ئازار دەبێتە هۆی ئەوەی کەژن لەقۆناغی دووگیانی دا ڕۆڵی دایکایەتی با شتر دەرك بکات مامەڵەی.

جەستەیی و دەروونی ئاسوودەتر لەگەڵ دووگیانی، وە مناڵ بوون ئاسانترو خۆڕاگرتربێت. مناڵ بوونی بێ ئازار هاوکاری چالاکی دایکە بۆمناڵ بون.

*** ئایا مناڵ بوونی بێ ئازار بەقازانجی مناڵیشە؟**

بەڵێ مناڵبوونی بێ ئازار دەبێتە هۆی ئەوەی کەمناڵ بەزۆری کاتێ لەدایکبوو وریا تربێت. خێرا بگری و هەناسە بدات. بەشێوەیەکی گشتی مناڵ بوونیش بەهۆی هاوکاری چالاکی دایکەوە، خێرا تر ئەنجام ئەدرێت.

*** بۆچی پاش مناڵ بوونی بێ ئازار مناڵ چالاکترە؟**

چوونکە دایك لەدەرمانی بێ هەست کەرو بێ هۆش کەر کەمتر کە ڵك وەردەگرێت و دەرمان کاری نەکردۆتە سەر مناڵەکە. دەبێت ئەوە بزانرێت کەتاهاتنە دەرەوەی تەواوی مناڵ لەلاشەی دایك. هەردەرمانێك کەدایك بەکاری بهێنێت کاری گەری دەبێت لەسەر مناڵەکەش.

*** مناڵ بوونی بەبێ لێدان چی یە؟**

شێوازێکی نوێیە ئەو پزیشکانە بانگەشەی بۆ دەکەن کە لەو باوەڕەدان ساتی مناڵ بوون بۆ مناڵ لێدانە بەباوەڕی ئەوانە، بەهاتنە دەرەوەی لەمناڵدان و گەشتنی بەهەوای ئازادی ژووری مناڵ بوون، مناڵ دووچاری تێ ڕامان(shock) دەبێت. لەم ڕووەوە لەمناڵ بوونی بێ لێدان لەڕۆشنایی تیژو دەنگە دەنگ دورناکەونەوەو بۆ

ئەوەی منداڵ هەناسەبدات زلله لەڕوومەتی نادەن لەجیاتی ئەوەی بەئارامی لەسەر سکی دایکی دای ئەنێن، تا وورده وورده خوو بەژیانەوە دەگرێت.

*** پێدانی ئیشی دەستکرد چی یە؟**

شێوازێکه لەسەرپێدانی منداڵ بوون بەدەرمان لەکۆتایی قۆناغەکانی دوو گیانی لەوانە یە پزیشك لە بەر بوونی ناڕه حه تی(وەکو ژه هراوی بوونی خوێن، شەکرە، فشاری خوێن و... هتد......) لەم ڕەوشە کە ڵك وەرگیرێت. خستنەگەڕی ئەم شێوازە، ئەویش پاش لێکۆڵینەوەی درووستی هەموو حاڵەتەکان، هەم بۆژنی دووگیان بێ مەترسی یەو هەم بۆ منداڵەکەش.

*** پێدانی ئێشی دەستکردی منداڵ بوون چ باشی یەکی هەیە؟**

دایکی داهاتوو شەو لەماڵەوە دەخەوێتو بەیانی دەڕوات بۆ نەخۆشخانە، ئەو هەندێ جار هیچی نەخواردووەو پێش دەستپێکردنی منداڵ بوون گەدەی بەتاڵە، تەنانەت بواری هەیە کەمنداڵەکانی خۆی بسپێرێت بەیەکێکی تر. مێردەکەی دەتوانێت مۆڵەت وەربگرێت و لەکاتی منداڵ بووندا ئامادەبێت، پزیشکیش دەتوانێت کاتی منداڵ بوون بەشێوەیەك ڕێك بخات کە، کاری تری نەبێت، لەکاتی پێش بینی کراودا هەموو گروپە پزیشکییەکان ئامادەن تائەگەر پێویست بکات یارمەتی دایك و منداڵ بدەن.

*** ئایا هەموو منداڵ بوونێك دەتوانرێت بەشێوەی دەستکرد ئامادەبکەن؟**

نەخێر بۆ ئەم مەبەستە چەند مەرجێك پێویستە لەوانە:

A ـ قۆناغی منداڵ بوون دەبێت نزیکی کۆتایی بێت(دەبێت لانی کەم ٣٧ هەفتەی تەواو کردبێت)ـ وەرگێڕ.

B ـ هاتنە دەرەوەی منداڵ سروشتی و لەسەرەوە هاتبێت.

C ـ دەمی منداڵدان نەرم، تەنك و کەمێك کراوەبێت. کاتێ ئەمانە هەبوون، دەتوانرێت بێ ئەوەی مەترسییەك هەڕەشەلەگیانی دایك و منداڵ بکات، منداڵ بوون

بەشێوەیەكی دە ست كرد ئەنجام بدەیت.

*** چۆن دەبێتە هۆی منالّ بوون؟**

بەدڕاندنی ئەو پەردانەی شلەكانی تێدایە بەئامێرێك پێشتر پاكژ كرابێت. ئەم كارە ئازاری نی یەو بەبیّ هۆش كردن دەكرێت. بۆ درووست كردنی گرژبوونەوەی منالّدان، لەڕێگەی دەرزییەوە گیراوەی هۆرمۆنەكانی هایپۆفیزیش بەدایكەكە دەدرێت.

*** كاتێك ژنی دووگیان دەگاتە نەخۆشخانە چی ڕوودەدات؟**

ژنی دووگیان دەبرێت بۆ ژووری منالّ بوون، جلەكانی لادەبەن. پزیشكی منالّ بوون پشكنینی بۆ دەكات. ئەندازەی گوشاری خوێنی دەگرن، شیكاری بۆ میز دەكەن(U/A) گویّ بۆ لێدانی دڵی منداڵەكە دەگرن و پشكنین بۆ دلّ و سی یەكان ئەنجام دەدەن. گروپی خوێنی دیاری دەكەن هەڵبەت ئەگەر لەكاتی دووگیانی دا دیاری نەكرابێت، هەندیّ جاریش ژنە دووگیانەكە دەشۆن.

*** پێشڕەوی منالّ بوون چۆن كۆنترۆلّ دەكرێت؟**

بە پشكنینی ڕێك و پێك لەڕێگەی (vaginal) ڕادەی كرانەوەی دەمی منالّ دان و چۆنیەتی كەوتنی منالّ لەناوسكی دایكی دا، بە ئاگا دەبێت.

*** ئایا پێویستە ئەم كردارە بەردەوام دوبارە بكرێتەوە؟**

بەڵیّ. ئەمە تەنیا ڕێگەیەكە بۆ ئاگابوون لەپێشڕەوی منالّ بوون و دۆز ینەوەی ناڕەحەتی و گرفتەكان.

*** چ كاتێك بەخانمی منالّ بوو دەرمانی سڕكەرو بیّ هۆش دەدەن؟**

زۆربەی پسپۆڕانی ژنان لەهەمان قۆناغی یەكەمی منالّ بوون دا دەرمانی سڕكەری سووك دەدەن، بەیارمەتی ئەم دەرمانانە ژنی دووگیان ئاسوودە دەبێت و منالّ بوون بەشێوەیەكی سرووشتی بەڕێوە دەچێت، كاتیّ گرژبوون زیادی كرد، بۆ

شکاندنی ئێش لەدەرمانی بەهێز تر کەڵك وەردەگیرێت، دەبێت هەرچی کەمتر لەدەرمان سوود وەربگیرێت. بەڵام گەر منداڵ بوون درێژەی کێشا، دەتوانرێت دەرمان دووبارە بکرێتەوە. لەڕاستی دا زۆرتر لەدەرمانەکانی سڕکەر سوود وەردەگیرێت(ئەو دەرمانانەی ئازار ئارام دەکەنەوە) تادەرمانی بێ هۆشی.

* ئایا ئەم دەرمانانە بێ مەترسین؟

بەڵێ. بەمەرجێك بەکارهێنانیان دروست و بەبڕیاری پزیشك بێت.

* ئایا ئەم دەرمانانە کاری گەری بۆ سەرمناڵ دەبێت؟

بەڵێ، بەڵام بەشێوەیکی گشتی کاریگەریان لەمناڵ بوون دا نامێنێت. بەڵام کاتێك لەبڕێکی زۆر لەدەرمانی سڕکەرو خەو هێنەر کەڵك وەرگیرا بوو، مناڵ کاتی لەدایکبوون لەژێر کاریگەری ئەوان دایەو هەندێ جار پێویست دەکات لەبارەی ئەو بزواندێکی زۆر بەکار ببرێت.

* کاریگەری ئەم دەرمانانە بۆ سەردایك چی یە؟

گەر بڕەکەی زۆر زۆر بێت، لەوانەیەڕێگری بەژداری چالاکی دایك لەمناڵ بووندا بگرێت.

* کاتی مناڵ بوون چ جۆرە بێهۆشی یان سڕکەرێك دەدەن؟

دەرزی(لۆکالی) نۆڤۆکاین لەپێست(ناوچەی عجان) هەندێ جار پزیشکی مناڵ بوون بەبڕینێك، دەمی کۆم دەکاتەوە. سڕبوونی(لۆکالی)(مەوزوعی) ناوچەیی: دەرزی لێدانی نۆڤۆکاین لەگروپێك لەدەمارەکانی(عجان) بەوشێوە ئەنجامەکەی بەبێ ئازاری بڕینی کۆم. سڕبوونی پەردەی(DURA matter) دەرزی لێدانی نۆڤۆکاین یان مادەی هاوشێوەی ئەو لەناوچەی دەمارەکانی میزەڕۆو دەرهاویشتن بەمەبەستی سڕکردنی ناوچەی (vaginal) و کۆم، بێهۆشی گشتی لەڕێگەی هەڵمژینی گازەکان وەکو پروتوکس برۆزۆت، سایکلۆپروپانو فلوئوتان لەگەڵ(O_2) تەنیا لەحاڵەتی تایبەت یان بۆ سیزاریان بەکاردەبرێت.

*** جۆری بێهۆشی یان سڕکەری پێویست چۆن هەڵدەبژێرێت؟**

هەر یەکێك لەجۆرەکانی بێهۆشی یان سڕبوون خراپی و چاکەیان هەیە. هەڵبژاردنی یەك ڕەوشی بێ هۆشی یان سڕبوون بەهەڵسەنگاندنی چەند خاڵێك ئەنجام دەدرێت. لێرەدا چۆنیەتی کەوتنی کۆرپەلە هۆکاری سەرەکی یە. بۆ نمونە کاتێك منداڵ پێش وادەی خۆی لەدایك دەبێت. توانای بێهۆشی گشتی نییە. لێرەدا سڕکردنی (مەوزوعی) لۆکالی با شترەو تەنانەت منداڵ بوونی بە بێ سڕکردن باشترە.

*** چۆن باری گشتی کۆرپەلە لەکاتی منداڵ بوون دا کۆنترۆڵ دەکەن؟**

بەگوێ دانی بەردەوام بۆ لێدانی دڵی. ناڕێك و پێکی لێدانی دڵ، نیشان دەری نارەحەتی کۆرپەلەیە. ئەمڕۆ لەزۆربەی کلینیکەکان دا دەنگی لێدانی دڵ تۆماردەکەن.سەبرکردنی دەردراوی ڕیخۆڵەی کۆرپەلە لە(vaginal) دا نیشانەی مەترسییە بۆ کۆرپەلە. ئەم نیشانە دەتوانێت تێکچوونی ڕیتمی لێدانی دڵی کۆرپەلەی لەگەڵدابێت.

*** نارەحەتی کۆرپەلە چۆن چارە سەردەکەن؟**

بەستراوە بە قۆناغی منداڵ بوونەوەو لەوەی لەدایکبوونی منداڵ چەندی ماوە بەرەچاوکردنی ئەم هۆکارانەیە کەپزیشکی منداڵ بوون لەبارەی چۆنیەتی منداڵ بوونەوە بڕیار دەدات.

*** کەی منداڵ لەدایك دەبێت؟**

کاتێك ملی مندالّدان بەتەواوی کرایەوەو سەری منداڵ لەملی (vaginal) دەرکەوتبێت، ئەوکاتە منداڵ بوون نزیکە.

*** کاتێك سەری منداڵ دەرکەووت، پزیشکی منداڵ بوون چ کارێك دەکات؟**

گەر پێویستی کرد بەبڕینی(فرج) دەمی (vaginal) گەورە دەکات، لەئەنجام دا سەروشانەکان پاشان هەموو لاشەی منداڵ دێتە دەرەوە. ئەم جۆرە منداڵ بوونە،

منـاڵ بـوونی تـۆبزی پێـدەوترێت. فـشارێکی کـەم بـۆ سـەروی منـاڵ دان لەوانەیـە هاتنەدەرەوەی مناڵەکە خێرا تربکـات. ئەگـەر منـاڵ لـەم قۆناغـەدا نەهاتـەدەرەوە لە(vaginal) لەئانبرك (فۆرسێپس) کەڵك وەردەگرن.

*** چۆن وویلاش دێتە دەرەوە؟**

بەشێوەیەکی گشتی گرژبوونی منال دان وویلاش دێنێتە دەرەوە. بەگوشـاردانی مندال دان و ڕاکشانی لەسەر خۆی ئەو ڕیخۆڵـەی نـاوکی پێـوە بەنـدە(umbilical cord وەرگێڕ) هاتنە دەرەوەی وویـلاش ئاسـان دەکـات. ئەگـەر کێـشەیەك سـەری هەڵـدا، پزیـشکی منـاڵ بـوون دەسـت دەباتـە ژوورەوەو وویـلاش لەمناڵـدان جیادەکاتەوە ڕای دەکێشێتە دەرەوە.

*** چۆن مناڵ لەوڕیخۆڵەی ناوکی مناڵەکەی پێوەیە جیا دەکرێتەوە؟**

کاتی لەدایك بوون، مناڵەکە لەسەر سکی دایکی یان لەسەر مێزێك کـەنزیکی ئـەو بێت دادەنرێت،پاشان ڕیخۆڵەی ناوکەکە لە(cm٢)ی سکی مناڵەکەوە دەیبەسـتن و بەمقەستێك دیبڕن.

*** فۆرسێپس، یان ئانبرك چی یە؟**

شـتێکی تایبەتـە کەلەمامانیـدا کـاتی منـاڵبوونی سـەخت و، بۆهاتنـەدەرەوەی سەری مناڵ کەڵکی لێ وەردەگرن.

*** لەچ حاڵەتێکدا فۆڕسیپس سوودی لێ وەردەگیرێت؟**

کاتێـك قۆنـاغی دووەمـی منـاڵ بـوون درێـژە بکێـشێت و دایـك نـەتوانێت مناڵەکەلەمندال دان پاڵ پێوەنێت بۆ دەرەوە. کاتێك دایك مانـدو بێـت و چـی تـر نەتوانێت لەمناڵ بون دا چالاکی بنوێنێت. کاتێـك سـەری منـاڵ لـەبارێکی نالـەباردا بێـت. ئالـەم بـارەدا سـوود وەرگـرتن لـە(فۆرسـێپس)سـەری منـاڵ بۆبـاری ئاسـایی دەگێڕدرێتەوە. کاتێك سەری مناڵ بەتەواوی لـە(pelvic) دەرنەچووتابگاتە دەمـی

(vaginal) کاتێك نیشانەی مەترسی بۆ کۆرپەلە بینرا. لێرەدا خێراکردن لە منداڵ بوون دا پێویستە.

*** ئایا کەڵك وەرگرتن لە(فۆرسیێپس) مەترسی هەیە بۆ سەر دایك؟**

نەخێر مەگەر دروست بەکار نەهێنرێت.

*** ئایا فۆرسیێپس جۆری هەیە؟**

بەڵێ بەپێی هەرحاڵەتێك جیاواز بەکارهێنان،فۆرێسپی جۆراو جۆر هەیە. هەندێکیان بۆگێڕانەوەی سەری منداڵە بۆدۆخی ئاسایی و هەندێکی تر بۆپەلەکردن لەمنداڵ بوون،هەندێکیشیا بۆئازادکردنی سەری منداڵ کاتی هاتنەدەرەوەی منداڵ لە زاماڵ.

*** منداڵ بوونی بریچ چی یە؟**

منداڵ بوونێکە لەیەکەم جار لەسە روو شانەوە منداڵ دێتە دەرەوە.

*** ئایا ئەم منداڵ بوونە ناسروشتی یە؟**

لەچەند ڕوویەکەوە بەڵێ. بەم پێیە پزیشکی منداڵبوونی کردە دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات بێ ئەوەی دایك یان منداڵ مەترسی هەڕەشەیان لێ بکات.

*** ئایا ئەم جۆرە منداڵ بوونە زۆرە؟** (٣٪ تا ٥) منداڵ بوون بەم شێوەیە.

*** هۆکەی چی یە؟**

نارێکی و تێکچوونی حەوز (pelvic) یان منداڵ دان، فایبرۆمی منداڵ دان، لەخواربوونی نائاسایی ویێلاش، بوونی منداڵی دوانە، بوونی بڕێکی زۆر لەشلەی ئەمینیۆتیك لەدەوری کۆرپەلەدا، بوونی تێکچوون یان لوویەك لەسەری منداڵەکەدا.

*** ئایا کاتێك یەکەمین منداڵ بۆ یەکەمین لانکەی بێتە دەرەوە، منداڵ بوونەکانی تر هەربەم شێوەیە دەبن؟**

نەخێر. هاتنە خوارەوەی ئەو ڕیخۆڵەی منداڵەکەی پێوەبەستراوە بەدایکەوە (umbilical cord)

*** هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك چی یە؟**

یەکێکە لەو ناڕەحەتیانەی کەزۆر کەمە لەمناڵ بووندا: بەم شێوە کەپەتی ناوك دەکەوێتە ژێر ئەو بەشەوە کەکۆرپەلە دەبێت لەوێوە بێتە دەرەوە، پەتی ناوك لەدەمی مناڵدانەوە تێپەڕدەبێت و لەناو (vaginal) دا دەوەستێتەوە، پرولاپسوس(کەوتنی ناوك) لاوەکی بێت(پەتی ناوك بەدرێژایی بەشی دەرەوەی کۆرپەلەیە) یان تەواوبێت(پەتی ناوك لەملی منداڵ دانەوە تێ دەپەڕێت و دەگاتەناو (vaginal).

*** ئایا هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك بۆ منالْ مەترسی دارە؟**

بەڵێ. لەئەنجامی گوشاری کۆرپەلە وحەوز(pelvic) ی دایك سوڕی خوێن لە پەتی ناوك دا دەبڕێت.

*** هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەبینینی نیشانەی مەترسی دار بۆ کۆرپەلە: ناڕێك وپێکی دەنگ و لێدانی دڵی کۆرپەلە و بوونی (مکۆنیۆم) لە (vaginal) بینینی پەتی ناوك لە(vaginal) یان هاتنە دەرەوەی لە (vaginal)

*** چارەسەری هاتنە دەرەوەی پەتی ناوك چۆنە؟**

بە قۆناغی منالْ بوون و نزیکی یان دووری کاتی منالْ بوون پەیوەستە. گەر سکی(٣ یا ٤)هەمی ئەو ژنە بێت و منالْ بوون باش بەڕێوە بچێت و ملی منالْدان بەتەواوی کراوەبێت(نزیك بوونی هاتنە دەرەوەی منالْ) بۆ هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك کارێك ئەنجام نادەن، تەنیا قاچ وحەوز (pelvic) ی ئەوژنە، بەرزی دەکەنەوە بۆ سەر سەری تاگوشاری کۆرپەلە لەسە پەتی ناوك کەم بێتەوەو هاتنە دەرەوەی تەواوی،(٢O) دەدرێت. لەحاڵەتەکانی تردا خێراسیزاریان دەکرێت.

٢ـ لەیەك زیاتر منالْ بوون(دووانە، سیانە، چوارە)؛

*** فراوانی چەند زاین چەندە؟**

بۆ دوانەیەك بۆ هەشتا، بۆ سیانەیەك بۆ هەشت هـەزارو بـۆ چـوارەیەك بـۆ(٧٠٠) هەزار. چەند حاڵەتی پێنج و شەش زاینیش بینراوە.

*** دووانەی ڕاستەقینەچی یە؟**

ئەودووانەن کەلە هێلکەیەك پەیدا دەبن(دووانەی یەك هێلکە) ئەو هاوڕەگەزو بەتەواوی شێوەیان لەیەك دەکات.

*** دووانەی ساختە چی یە؟**

ئەو دوانەن کەلەدووهێلکە پەیدا دەبن(دوانەی دووهێلکە) ئەمانە لەوانەیە هاوڕەگەزبن. شێوەیان وەکو شێوەی دوومنالْ لەیەك خێزاندا.

*** بوونی دوومنالْ چۆن ڕوون دەکەنەوە؟**

دوانەی یەك هێلکە لەیەك هێلکە پەیدا دەبێت، کەدوای ئاوس بوون دەبێتە دووبەش دوانەی دووهێلکە، لەدووهێلکەی جیاوازن کەدووسپێرم (تۆوی نێرە) پیتاندوونی.

*** ئایا دوانە زایین بۆماوەیی یە؟ بەڵێ.**

*** ئایا پێدەچێت خێزانێك کەهیچ مێژووی دوانە زاییـنی نەبێت و ببێتە خاوەنی چەند گلە زاین؟ بەڵێ.**

*** ئایا دەتوانێت چەن گلە زایین بێت؟**

لەم دواییەدا دۆزراوەتەوە کەهەندێ لەهۆرمۆنەکان چەند زایین زیاد دەکەن، ئەو ژنانەی کەئەم هۆرمۆنانەیان بەکارهێناوە چەندین حاڵەت لەچوارگلەو تەنانەت پێنج گلەزایین ڕووی داوە و بینراوە (شەش و حەوت و هەشتیش لەم ساڵانەی دوایدا بینراوە(وەرگێڕ).

*** گەر ژنێك بیەوێ دووانە یان سیانەی هەبێت دەتوانێت ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێت؟**

نەخێر. ئەم دەرمانانە بەکارهێنانی تایبەتی یان هەیەو گەر بخرێنە بەردەستی کەسانی ناپسپۆڕ مەترسی دارن.

*** چ کاتێك دەتوانرێت چەند زاین بناسرێت؟**

لەمانگی(٥)ی دووگیانیدا لەدەنگی دڵی کۆرپەلەو لەمانگی چوارەم بە(ئیکوتونوگرافی) (لەمانگەکانی یەکەم یان دووەمی دووگیانیش بەسۆنۆ گرافی (وەرگێڕ)

*** لەڕووی مامانییەوە جیاوازی چییە لەنێوان دووگیانی چەند زاین و یەك زایین دا؟**

لەدووگیانی چەند زایین دا قەوارەی منالّدان گەورەترو مەترسی منالّ بوونی پێش وەخت زیاترە، منالّەکان بچوکترن و ئەم جۆرە ژنانە، دەبێت بەپەیدابوونی یەکەمین نیشانەی سەرەتایی منالّ بوون دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێن.

*** منالّ بوونی چەند زایین چۆن ئەنجام ئەدرێت؟**

باری هاتنە دەرەوەی منالّی یەکەم دیاری دەکرێت، زۆر ڕوودەدات کەمنالّی یەکەم لەسەرەوە بێتەدەرێ و منالّی دووەم لەقاچەوە دەتوانرێت بەتیشکی(X-PAY)(سۆنۆگرافی – وەرگێڕ) چۆن کەوتنی هەرمنالّێك دیاری بکرێت.

گرژبوونی ناتەواو چی یە؟

گرژبوونی ناتەواو بریتییە لەتێکچوون لەگرژبوونی منالّ دان. لەوانەیە گرژبوونەکانی منالّ دان لەهەمان سەرەتای منالّ بوونی ناتەواو(منالّ بوونی ناتەواوی سەرەتایی) یان پاش ماوەیەك سرووشتی بوونی ناتەواو بێت(منالّ بوونی ناتەواوی سانەوی)

*** هۆکاری گرژبوونی ناتەواو چی یە؟**

هۆکارەکانی گرژبوونی ناتەواوی سەرەتایی دەتوانێت گەورەی لەڕادەبەدەری منداڵ دان بێت بەهۆی گەورەیی منداڵ یان بوونی دوانە، یان زۆری شلەی ئامینوتیک یان دڵە ڕاوکێی زۆر بەهۆی ترسی منداڵ بوون. گرژبوونی ناتەواوی سانەوی لەوانەیە لەدرێژخایەنی منداڵ بوونەوە بێت... یان لەوەشدا بوونی ئاوی لاشە، بەهۆی ماندووبوونی دایکەوە یان نەکرانەوەی دەمی منداڵ دان.

*** چارەسەری گرژبوونی ناتەواو چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

گەر باری منداڵ سروشتی و ئەندازەی حەوز (pelvic) شیاوو گونجاو بێت سەری منداڵەکە لەحەوز (pelvic) تێ پەڕی بێت، گرژبوونەوەکانی منداڵ دان بەدەرمانی(گیراوەی هۆرمۆنی هایپۆفین) دەبزوێنرێت. بۆ ڕیگرتن بۆ ووشک بوونەوەی ئاوی لاشەی ژنە منداڵ بووەکە، بڕێکی زۆرو پێویست شلەو بۆشکاندنی ئازار، ئێش شکێن دەدرێت، ئەگەر باری هاتنە دەرەوەی منداڵەکە ئاسیی بێت لەوانەیە سیزاریان بکرێت.

*** سیزاریان چی یە؟**

نەشتەرگەرێکە بۆ هێنانەدەرەوەی منداڵێك لەرێگەی کردنەوەی سك و منداڵدانی دایك.

*** ئایا سیزاریان نەشتەرگەریەکی مەترسی دارە؟**

نەخێر. کردارێکە سادەو بێ خەم، کەرەسەی ئەمڕۆی نەشتەرگەری و بێهۆشی، کەڵك وەرگرتن لە پێدانی خوێن و ئانتی بایوتەکان یارمەتی یەکی باش بەدڵنیابوونی ئەم ڕەوشە نەشتەرگەری منداڵ بوونە دەدەن.

*** یەکەمین سیزاریان کەی کرا؟**

دەڵێن لەسەدەی(١٥) ی میلادی. هەڵبەتە ناوی ئەم نەشتەرگەری یە

لەئەفسانەیکدا، بەپێی ئەوە جول سیزار بەم شێوە لەدایك بووە بەلاّم هیچ دیکۆمێنتێك بۆ ڕاستی مۆرکی ئەم کردارە، لە بەر دەستدا نی یە (هەڵبەتە پێش جو سیزار، ڕۆستەمی زاڵیش بەم شێوە هاتۆتە دنیاوە— وەرگێڕ)

*** ئەگەر ئەم کردارە بیٚ مەترسی یە، بۆچی هەموو منالٚ بوونێك بەم شێوە ئەنجام نادەن؟**

سیزاریان کردارێکی نە شتەرگەری یە، واتە پێویستی بەبیٚ هۆشی یەو خولی کەوتنە جێی درێژخایەن ترە لەمنالٚ بوونی سروشتی.

*** کەی سیزاریان ئەنجام دەدرێت؟**

کاتێك حەوز (pelvic) ی دا یك بۆ هاتنە دەرەوەی منالّەکە زۆر بچووك بێت، کاتێك منالٚ بوون بەبیٚ ئەنجامێك درێژە بکێشێت و دەرمانی بزوێنەر کاری گەرنەبوو بێت کاتێك وویڵداش کەوتبێتە ژێر سەری منالّەکەوە. لێرەدا مەترسی خوێن بەربوونی توونـد هەیە. کاتێك وویڵداش پێش منالٚ بوون جیابێتەوە و(Rupture – وەرگێڕ) و لێرەدا خوێن بەربوونی توونـد بواری ئەوە نادات منالٚ بەشێوەیەکی سرووشتی لە (vaginal) بێتەدەرەوە، لەکاتی هاتنەدەرەوەی منالٚ لەبارێکی نالەبارو ناسروشتی(بۆ نمونە لە شانەوە یان لەدەستەوە) لەم حالّەتەدا منالٚ بوون مەترسی داردەکات. لەکاتی نارەحەتی کورپەلە لەکاتی هاتنەخواردنەوەی پەتی ناوك. کاتیٚ لەیەکەم منالٚ بوون دا هاتنە دەرەوەی منالٚ بریچ دەبێت کەتەمەنی دایك زۆرو باری دووگیانی سرووشتی نەبێت. کاتێك لەدووگیانی پێشوودا منالّەکە بەمردووی هاتبێتە دنیاوە. کاتێك دایك مێژووی نەشتەرگەری هەبێت، وەکوسیزاریان پێشتر، برینی فایرۆمەکانی منالٚ دان و نەشترگەری پلاستیکی (vaginal) لەم حالّەتەدا منالٚ بوونی سروشتی بەمەترسی درانی دەمی منالّدان یان (vaginal) هاوکاتە، کاتێك دووگیان شەکرەی هەبێت، کەمنالّەکە زۆر گەورە بێت. کاتێك بوونی فیبرۆمی منالّدان، کیسی هێلکەدان یان

هەرگریّ یەك كە حەوز (pelvic) دەگریّت و دەبیّتە هۆی هاتنەدەرەوەی سروشتی منالّەكە.

*** ئایا هەمووئەونیشانەنە کرداری سیزاریان حەتمی دەکات؟**

هەم بەلّیّ هەم نەخیّر. هۆکاری زۆر لە بڕیاری پزیشکی منالّ بوون دا کاری گەرە.

*** چ کاتیّك پز یشکی منالّ بوون دەتوانیّت پیّویستی کرداری سیزاریان دووپات بکاتەوە؟**

لەهەمان پشکنینی یەکەم جار یان تەنیان یا دوای تیّپەڕبوونی چەندین کاتژمیّر لەمنالّ بوون.

*** ئایا سیزاریان جۆری هەیە؟**

بە لّیّ، سیزاریان شیّوازی جۆراو جۆری هەیە، بەلاّم هەمیشە بەکردنەوەی سك و دیواری مندالّدان هاوکاتە.

*** کاتی سیزاریان چ جۆرە بیّهۆشی یەك بە کار دەهیّنریّت؟**

بیّهۆشی گشتی، بیّهۆشی پەردەی(PURA MATTER)، یان سڕکردنی(مەوزوعی) نۆڤاکائین. جۆری بیّهۆش، یان سڕبوونی بەستراوە بە مالّی دایك و بۆچوون و بڕیاری پزیشکی منالّ بوونەوە لەخوارووی سك ئەم کردنەوە یە دەتوانیّت ئاسۆیی بیّت، یان ستوونی بیّت.

*** لەکاتی سیزاریان چۆن منالّ دیّتە دەرەوە؟**

پاش کردنەوەی سك و دیواری منالّدان، نەشتەرگەر دەست دەباتەخوارەوە منالّەکە دیّنیّتە دەرەوە. هەربەشیّوەی ئاسایی پەتی ناووك دەبڕن. پاشان وویّلّداش لەمنالّدان جیادەکاتەوە، ئنجا دیواری منالّ دان پاشان سك دەدووریّتەوە.

*** بە شێوە یەکی ناوەنجی سیزاریان چەند دەخایەنێت؟**

لە(٤٥) خولەکەوە بۆ یەك کاتژمێر.

*** ژنێك چەند جار دەتوانێت بەنەشتەرگەری سیزاریان منالی بێت؟**

بەشێوەیەکی گشتی سێ یا چوار جار. بەهەرحاڵ ئەگەر ژنێك منالی زۆر بووبێت دەتونێت بۆجاری تریش سیزاریان ئەنجام بدات، بەلام مەترسی نەشتەرگەری و دەرەنجامەخراپەکانی هە رجار لە جاری پێشووتر زۆرترە.

*** ئایا ژنێك یەکجار سیزاریان بکات دەتوانێت بەسرووشتی منالی بێت؟**

بەڵێ گەر هۆکاری ئەنجامدانی سیزاریان دووگیانی پڕ مەترسی بووبێت، لێرەدا دەبێت منال بوونەکە لە سەرەتاوە بەووردی بخەینە ژێرکۆنترۆڵەوەو ژووری نەشتەرگەری ئامادەبکرێت، چونکە لەوانەیە دیسان سیزاریان پێویست بکاتەوە.

*** ئایا سیزاریان ئازاری هەیە؟** زۆریش نا.

*** دوای چەند ڕۆژ دەتوانێت هەڵسێتەوە؟**

بەیانی ڕۆژی نە شتەرگەری.

*** لەنەخۆشخانە چەند دەبێت بمێنێتەوە؟** ٨ تا١٠ ڕۆژ.

*** خوێن بەربوونی (vaginal) تاچەند دوای سیزاریان بەردەوام دەبێت؟**

لەنیوان(٢ – ٣) هەفتە لەگەڵ دەرهاوویشتنی دا هاوکاتە، کە بە شێوەیەکی سروشتی دوای منال بوون دەردەکەوێت.

*** ئایاسیزاریان کاردەکاتە سەر خولی مانگانە(عوزری شەرعی)ژن؟** نەخێر.

*** یەکەمین(عوزری شەرعی) چەند ڕۆژ پاش سیزاریان دەردەکەوێت؟**

نزیك بە(٦) هەفتە.

*** ئایا ئەو منالەی بەسیزاریان لەدایك بووە دەتوانێت لەمەمکی دایکی**

شیر بخوات؟ بەڵێ.

*** ئایا سیزاریان کاریگەری دەبێت لە سەر دووگیانی دوای خۆی؟**

نـەخێر، مەگـەر لەگـەڵ سـیزاریان دا(_TUBECTOMYوەرگێـڕ) یـشی بـۆ بکرێت.

*** دوای سیزاریان تاکەی ژن بەدڵنیای یەوە دەتوانێت دووبارە دووگیـان بێت؟**

ساڵێك دوای ئەوە.

*** دوای سیزاریان کەی دەتوانێت خۆی بشوات؟**

(٣) هەفتە.

*** شۆفێری بکات؟**

دوو بۆ سێ هەفتە.

*** نزیك بوونەوە بکات؟**

دوو بۆ سێ هەفتە.

*** هەموو چالاکی یەکی تر؟**

(٦) بۆ(١٠) هەفتە.

٣ـ خوێن بەربوون دوای منالْ بوون

*** خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون چی یە؟**

جۆرێکە لەخوێن بەربوون کەبەدوای هاتنە دەرەوەی وویلاش دا پەیدا دەبێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

گرژ بوونی منالْدان پاش منالْ بوونی درێژ خایەن خاوبوونەوەی توونـدی منـالْ دان بـەهۆی گـەورەیی کۆرپەلـە یـان زۆری شـلەی ئامینیوتیـك. پێوەنووسـان (ADHISIVE) ی وویلْـداش و خـوێن بـەربوونی بـە هـۆی بـەجێمانی بەشـێکی برینی(VAGINE) دەمی منالْ دان یاخودی منالْ دان لەکاتی منالْ بوون دا.

*** ئایا خوێن بەربوونی پاش منالْ بوون مەترسی دارە؟**

ترسی تـەنیا لەنەناسـینەوەی جۆرو هەلْسەنگاندنی ڕاسـت و دروسـتی توونـدی خــوێن بەربوونەکەیـە، بەهــەرحالْ شـێوازی نـوێی ناسـینەوە. پێـدانی خـوێن و چارەسەری ئەم ترسە هەتابلێی کەم دەکاتەوە.

*** خوێن بەربوون دوای منالْ بوون بەشێوەیەکی گشتی کەی دەست پێ دەکات؟**

هەندێ جار کاتژمێرێك دوای منالْ بوون و هەندێ جار چەند ڕۆژ دوای ئەوە.

*** نیشانەکانی خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون کامانەن؟**

خوێن بـەربوونی توونـدو لەوانـە شـە شـۆك (SHOCK – وەرگێـڕ) و تەنانـەت لەهۆش خۆ چوون(COMA).

*** خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

دەبێـت هۆکـارو ڕیـشەی خـوێن بەربوونەکـە بناسـرێت و بـەخێرایی دەسـت بەچارەسـەری بکرێـت. ئەگـەر نـەخۆش لەنەخۆشـخانەیە، بـێ سـێ و دوو لێ کـردن

خوێنی پێ بدرێت. گەر خوێن بەربوون لەماڵەوە ڕوویدات، دەبێت خێرا نەخۆش لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت و خوێنی پێ بدرێت.

*** بۆ زاڵ بوون بەسەر خوێن بەربوون دا چی بکرێت باشە؟**

ئەگەر خوێن بەربوون لەگرژبوونی منداڵ دان بێت، لەدەرمانێك كە لێك وەردەگیرێت، كە ببێتە هۆی گرژ بوونەوەی. گەرهۆی. برینی منداڵدان، دەمی منداڵدان و (vaginal) بێت، دەبێت خێرا بدورێتەوە. گەرهۆی نووسانەوە(Adhesive) ی ویلّداش بێت، دەبێت بەدەست ویلّداش بهێنرێتە دەرەوە.

٤ـ قۆناغی پاش منداڵ بوون

*** دوای منداڵ بوون دایك تاكەی مۆڵەتی پێ دەدرێت هەستێتەوە؟**

دوای (١٢) كات ژمێر.

*** دایك دوای منداڵ بوون تاكەی دەتوانێت خواردن بخوات؟**

دایك دەتوانێت(٤) كاتژمێر دوای منداڵ بوون نان بخوات خواردنی ئاسایی(١٢) كاتژمێر دوای منداڵ بوون. ئەگەر دایك بێهۆشی گشتی بۆ كرابێت، ئەم ماوە زۆر تر دەخایەنێت.

*** ئایا دایك دوای منداڵ بوون دەبێت جلی تایبەت لەبەر بكات؟**

مەمك دانی شیاوو سكبەند. دەبێت ببە ستێت.

*** پاش منداڵ بوون. كەی پاشەڕۆ بەشێوەیەكی ئاسایی دەست پێ دەكاتەوە؟**

بەشێوەیەكی گشتی(٣) ڕۆژ دوای منداڵ بوون، بەم شێوە كە دووڕۆژ پاش منداڵ بوون دەرمانی شل كەرەوەی پیسایی دەدرێت. ئەگەر ئەم دەرمانانە كاری گەر نەبوو دەبێت دایك دوای دوو ڕۆژ(حوقنە) بكرێت.

*** کاتێ منداڵ شیری دایک بخوات، کەی مەمکی دایک هەستیارو پڕدەبن لەشیر؟**

لەڕۆژی سێ یەم یان چوارەم.

*** کەدایک لەمەمکی خۆی شیر نەدات چ ئاگاداری یەک بۆ مەمکی ئەو دایکە بکرێت باشە؟**

دەبێت لەسینە بەندی شیاو کەلك وەربگیرێت، ئەگەر مەمك ئازاری هەبێت بۆکەم بوونەوەی ئازارەکەی لە سەهۆڵ یان دەرمانە ئێش شکێن و سرکەرەکان دەتوانرێت سوود وەربگیرێت. هەندێ هۆرمۆنی تایبەت یش دەبنە ڕێگر لە دروست بوونی شیردا.

*** دایکێك بیەوێ شیر بدات بەمناڵەکەی، لەکەیەوە شیری دەبێت؟**

لەڕۆژی دووەم یان سێ یەمی دوای منداڵ بوون.

*** ئایا ئەگەر گۆی مەمك قڵیشی بردبێت دایك دەتوانێت شیر بدات؟**

بەڵێ. بەمەرجێ چاودێری تایبەت. هەندێ جار پێویستە بە شێوەیەکی کاتی شیردان بوەستێنرێت.

*** هەوکردنی مەمك(mastitis) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

شیردان ڕادەگیرێت و پزیشك ئانتی بایوتیك و کۆمپریسی بەناوی نیوەگەرم دەکرێت بۆی، گەر دوومەڵی دروست کرد نەشتەرگەری پێویست دەکات.

*** ئایا دوورینەوەی ناوچەی (vaginal) پا ش منداڵ بوون ئازاری هەیە؟**

بە ڵێ ئازارو هە ستیاری(حەساسیەت) تاچەند ڕۆژ بەردەوام دەبێت.

*** ئایا پاش منداڵ بوون ئەگەری گەشەی مایەسیری هەیە؟**

بەڵێ. مایەسیری یەکێکە لەو دیاردە بەربڵاوانەی پاش منداڵ بوون ڕوودەدەن و

دەبێت بەبەکارهێنانی دەرمانی شلکەرەوەی پاشەڕۆو کۆمپریس لەناوچەی کۆم بەئاوی نیوەگەرم و هەتوان(مەرهەم) ی سڕکەر دەرمان بکرێت.

*** کاتی ناوەنجی بۆ خەواندن پاش منداڵ بوون چەندە؟**

چ یاوازە هەندێ پزیشکی منداڵ بوون خەواندنی کورت بەکاردێنن(لە ٣ ڕۆژ تا ٤ ڕۆژ) و هەندێکی تر وای بەباش دەزانن دایك(٥ بۆ ٦ ڕۆژ) لەنەخۆشخانە بمینێتەوە.

*** دوای منداڵ بوون کەی دەتو انێت لەماڵ بڕواتەدەرەوە؟**

یەك هەفتە دوای دەرچوونی لەنەخۆشخانە.

*** کەی دەتوانێتن هەمووچالاکییەك دەست پێ بکاتەوە؟**

نزیکەی یەك مانگ.

*** لەدەردراوە (vaginal) یەکان تاچەند دوای منداڵ بوون دێنەدەرەوە؟**

ئـــەو دەردراوانـــە(دەردراوی دوای منـــاڵ بـــوون) تاچـــەند هەفتـــەو هەندێکجارتایەکەمین(عوزری شەرعی)بەردەوام دەبن.

*** یەکەمین(عوزری شەرعی) چەند دو ای منداڵ بوون دە ست پێ دەکات؟**

بەشـێوەیەکی گـشتی(٦ هەفتـە)، بـەڵام لەوانەیـە لەهــەرکاتێك دا لــەنێوان هەفتەی(٥) و(٨) م دابێت.

*** دوای منداڵ بوون کەی دەتوانێت دوش بگرێت؟**

دوو تا سێ ڕۆژ پاش گەڕانەوەی بۆماڵ.

*** حەمام کردن؟**

سێ تا چوار هەفتە دوای منداڵ بوون.

*** شۆردنی (vaginal)؟**

پاش تەواو بوونی یەکەمین عوزری شەرعی.

*** ئیش و کاری ناوماڵ؟**

دوو تا سێ هەفتە.

*** کاری سێکس ی لەکە یەوە دەست پێ دەکرێت؟**

لەنزیك دوو هەفتەدا، دەبێت ئەوەش بزانرێت کە هەرچەند لەدەست بە کاری سێکس کردنەوەدا، سەرەتا ئازاری دەبێت، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر بەردەوام نی یە.

*** ئایا دایك پاش دەرچوونی لەنەخۆشخانە، دەبێت لەسەر تەخت پشوو بدات؟**

نەخێر. بەڵام تاچەند هەفتە هەموو ڕۆژێك تاچەند هەفتە کەمێك پشوو بدات.

*** ئایا پاش منداڵ بوونی سرووشتی بەڕژێمێکی خواردنی تایبەت پێویستە؟**

نەخێر بەڵام خواردنی تەواو شیاو پێویستە.

*** ئەندامەکانی تەناسوولی ژن کەی بۆدۆخی جارانیان دەگەڕێنەوە؟**

منداڵدان، هەروەکومەمك،(٦) هەفتە پاش منداڵ بوون بەقەوارەی سرووشتی خۆیان دەگەڕێنەوە. ماسوولکەکانی سك هەندێ جار تاچەند مانگ بەلاوازی و شلی دەمێننەوە. ئەنجام دانی مەشقی تایبەتی وەرزشی دەتوانێت ببێتە هۆی گەڕانەوەی خێرای دۆخی ئاسایی خۆیان.

*** ئایا پاش منداڵ بوون دەبێت دەرمانی تایبەت بۆ ملی منداڵدان بەکاربهێنرێت؟**

دەمی منداڵ دان پاش یەکەمین یان دووەمین(عوزری شەرعی) دوای منداڵ بوون، دەبێت پشکنینی بۆ بکرێت. ئەوکات ئەگەر چارەسەرێك پێویست بێت، چارەسەری پێویستی بۆ دەکات.

*** دوای منالّ بوون کەی دەتوانێت بەبێ مەترسی جارێکی تر دووگیان بێت؟**

لەڕوانگەی سێکسی یەوە، جارێکی تر دووگیان بەنەمانی دەرەنجام و خراپیەکانی منالّ بوونی پەشێو (واتە نزیك بە دوومانگ دواتر) لەوانەیە درووست بێتەوە، بەهەرحالّ ئامۆژگاری دەکرێن لانی کەم یەك سالّ دووری هەبێت لەنێوان دووگیانی بوون دا(با شتر وایە لانی کەم سێ سالّ — وەرگێر)

*** ئایا دوای منالّ بوون ژنان بەسادەیی ماندوو دەبن و بەرەو خەمۆکی دەڕۆن؟**

بەلّێ دەبێت ئەو ژنانەی کەتازە منالّیان بووە زۆر ئاگاداریان بین، لەوانەیە لەم قۆناغەدا ژنان ماندووبن و هەندێ جار بەئاسانی بگرین.

*** دووگیانی مەترسی دار چی یە؟**

ئەوجۆرە دووگیانیانەن کەبەهۆی ناتەندرووستی پێشووتری دایك (وەکو نەخۆشی یەکانی دلّ، شەکرە، گورچیلە، قەلّەوی، زۆر بوونی گوشاری خوێن) یان بە هۆی مەترسی قۆناغی دووگیانی(هەوکردن، نەگونجانی خوێنی دایك و کۆرپەلە، کەمی خواردنی کۆرپەلەو... هتد...) دەبێت.

*** لەکاتی دووگیانی زۆر مەترسی دار چی بکرێت باشە؟**

دایك دەبێت لەکاتی پشوودان و لەژێر چاودێری ووردو توونـدابێت. ئەو پشکنینانەی بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام دەدرێن وەکو(ئۆکتۆ مۆنۆگرافی) پشکنینی هۆرمۆنی، تۆمارکردنی لێدانی دلّی ئاولەمە(کۆرپەلە) کونکردنی کیسی ئامینیوتیك.

***ئایاژنێك نەخۆشی دلّی لەگەلّ دا بێت،دەتوانێت بەبێ خەم دووگیان بێت؟**

بەجۆری نەخۆشی دلّ و مێژووی ناکاملّی دلّ و توانای بەرگری و هێزی چالاکی

ئەو دایکەوە بە ستراوە.

*** کام کێشەو نەخۆشی دڵ ڕێگری دووگیانی دەکات؟**

ئەونەخۆشیانەی دەبنە هۆی خراپی و هێرش و هەڕەشە بۆ سەر دڵ و ڕێگرن لە چالاکی جە ستەیی لەکاتی ئاسا یی دا.

*** ئایا ژنی دووگیان تووش بوو بەنەخۆشی دڵ، دەبێت لەژێر چاودێریتایبەت دابن؟**

بەڵێ دەبێت لەژێر چاودێری پسپۆڕی دڵ و پزیشکی منداڵ بوون دابێت. زۆر پشوویدات و بەبچوکترین نیشانەی ناڕەحەتی بوونی دڵ خێرا لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

*** ئایا منداڵ بوونی ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە دەبێت هەمیشە بەسیزاریان ئەنجام بدرێت؟**

نەخێر، ناڕەحەتی دڵ و بۆریەکانی خوێن لەو حاڵەتەنین کەپێویستی نەشتەرگەری(سیزاریان) بن. بەڵام ئەگەر بەهۆی ترەوە سیزاریان پێویست بکات، بەشێوەیەکی گشتی ئەو ژنانەی ناڕەحەتی دڵیان هەیە دەتوانن بە ئاسانی سیزاریان بکەن.

*** ئایا ژنی دووگیان دەتوانێت نەشتەرگەری ڤاڵڤی میترال بکات؟**

بەڵێ. کاتێ نیشانەی نەخۆشی ئەوە بەیان کات کەمەترسی هەیە، نەشتەرگەری پێویستە. ژنی دووگیان ئەم نەشتەرگەرییە تاکو مانگی (٦)ی دووگیانی بەئاسانی دەتوانێت ئەنجام بدات و تەنانەت کەڵکیشی دەبێت.

*** ئایا ئەم ژنە نەخۆشانە دەتوانن لەمناڵێك زیاتریان بێت؟**

بەڵێ بەمەرجێك لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکی پسپۆڕی دڵ و منداڵ بوون دابێت.

*** نەخۆشییەكانی گورچیلەو دووگیان هۆكاری هەوكردنی كۆ ئەندامی میز لە قۆناغی دووگیانی دا چی یە؟**

ئەو جۆرە هەوكردنانە لەئەنجامی هاوسنووری و نزيكی ك كۆئەندامی زاووزێی ژن لە ڕيخۆڵەكان، ميزڵدان بە ئەندامەكانی تر لەمانگەكانی كۆتايی دووگيانی، گوشاری نائاسايی دەكەوێتە سەر جۆگەی ميزو حەوزی گورچيلە كەدەبێتە هۆی گيرانی لاوەكيان و ڕۆشتنی ئاسايی و سرووشت ی ميز گيرۆدە دەكات. ئەم كێشەيە ڕێ بۆ هەوكردن ئاسان دەكات.

*** نیشانەكانی هەوكردنی كۆئەندامی میز كامانەن؟**

میزكردنی زووزوو بەئازارەوە،ئازار لەناوچەی گورچيلە،لەرزوتاوئێڵنج و ڕشانەوە.

*** هەوكردنی میزەڕۆ بە شێوەیەكی ناوەنجی چەند درێژە دەكێشێت؟**

(٣) تا(٤) ڕۆژ.

*** ئایا هەوكردنی میزەڕۆ لەكاتی دووگیانی دا مەترسی دارە؟**

بەشێوە يەكی گشتی نەخێر، بەڵام گەر دەرمان نەكرێت لەوانەيە ببێتە هۆی زيانی گەورە و قەرەبوو نەبۆوەی گورچيلە.

***ئایاكۆرپەلە دەكەوێتەژێركاریگەری هەوكردنی كۆئەندامی میزی دایكەوە؟**

بەشێوەيەكی گشتی نەخێر. بەڵام چارەسەری هەرجۆرە هەوكردنێكی قۆناغی دووگيانی پێويستە.

*** ئایا لەكاتی ئەگەری نەخۆشی كۆئەندامی میز، دووگیانی قەدەغە كراوە؟**

لەوانەيە هەندێك لەو نەخۆشيانە بۆ دايك و ئاولەمە(كۆرپەلە) مەترسی داربن بەڵام قەدەغەی سەد لە سەد لەم حاڵەتانەدا نی يە.

٥ـ نەخۆشی شەکرە و دووگیانی

*** ئایا لەقۆناغی دووگیانی دا بوونی شەکر لەمیزدا نیشانەی نەخۆشی شەکرەیە؟**

نەخێر لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا ڕێژەی شەکر وەکو لاکتۆز یان فرۆکتۆز لەناو میزی ژن دەبینرێت بەبێ ئەوەی پەیوەندی بەنەخۆشی شەکرەوە بێت. لەقۆناغی دووگیانی دا لەوانەیە کێشەی گورچیلە گلوکۆز زیاد بکات.

*** دۆزینەوە(تەشخیص) ی نەخۆشی شەکرە لەکاتی دووگیانی دا چۆنە؟**

کاتێ بوونی گلوکۆز لەمیزدا یەکلای بۆوە، ئیتر دەبێت بەپشکنینی خوێن کەبەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا نیشان دەدات. یان پشکنینی زیاد بوونی گلوکۆزی خوێن دڵنیا بوون بەدەست دێنێت کەنەخۆشی شەکرە شوێنەواری هەیە.

*** ئایا دەبێت هەموو ژنێك ی دووگیان ئەم شیکاری یە ئەنجام بدات؟**

نەخێر بەشێوەیەکی گشتی شیکاری میز ئەنجام دەدرێت و ئەگەر بوونی گلوکۆز لەمیز ساخ بۆوە یان مێژووی خێزانی تووش بوو بەنەخۆشی شەکر هەبوو، ئەوشیکاریانەی کەباس کران ئەنجام دەدرێن.

*** ئایا لەکاتی دووگیانی دا ئەگەری تووش بوون بەنەخۆشی شەکر بۆهەندێ ژن زۆرترە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی لەدووگیانی پێشوودا کێشەیان هەبووە(لەبارچوون، مردوو زاین، ژەهراوی بوونی خوێن)، یان منداڵی چوار کیلۆیان بووبێت. دەبێت لەژێر چاودێری تایبەت دابن.

*** ئایا ئەوانەی ئامادەییان هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە، دەبێت چارەسەر بکرێن؟**

بۆ ئەوانەی کەن یشانەی ژەهراوی بوونی خوێنیان هەیە.

*** ئایا ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەقۆناغی دووگیانی دا کێشەی تایبەتیان هەیە؟**

بەڵێ ئەو ژنانە دەبێت تاکۆتایی قۆناغی دووگیانی لەژێر چاودێری پزیشکی منالّ بوون دابن. نەخۆشی شەکرەی ئەوانە دەبێت بەووردی لە ژێر کۆنترۆڵدا بن. هەر چەند ئەم کۆنترۆڵە بەهۆی بوونی کۆرپەلەوە گرفتی زۆرترە. لەهەندێ نەخۆشخانەدا واباوە منالّ بوونی ئەو ژنانەی کەشەکرەیان هەیە یەك مانگ پێش دەخەن و بەم شێوە ڕێ لەمەترسی ژەهراوی بوونی خوێن دەگرن و لەمەترسی مردنی(ئاولەمە) کۆرپەلە، کەلە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانی دا لەم نەخۆشانەدا زۆرە، بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە.

*** ئایا منالّ بوونی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە هەمووکات سیزاریان دەکرێت؟**

نەخێر. کاتێکیش کە ئەو یەك مانگە پێش دەخەن، دیسان زۆرجار لەڕێگەی (vaginal) وەیە، بەڵام هەرکات لەدایك بوونی منالّەکە لەڕێی ئاسایی یەوە هەست بەمەترسی بۆ سەردایك یان منالّ بکرێت، یەك مانگ پێش دەخرێت و سیزاریان ئەنجام دەدەن.

*** دووگیانی چ کاریگەریەکی هەیە بە سەر ئەوژنانەی کەشەکرەیان هەیەو بەئەنسولین چارەسەردەکرێن؟**

دووگیانی هۆکارەکانی کۆنترۆڵی نەخۆشی شە کرە دەگۆڕن، جالەبەر ئەوە بڕی ئەنسولین و ڕژێمی خۆراکی دەبێت بەردەوام بگۆڕێت و چ جای ئەوەی کە پێویست بکات ئەم جۆرە نەخۆشانە لەقۆناغی دووگیانی دا چەند جارێك لەنەخۆشخانە بخەوێنرێن.

*** کاری گەری نەخۆشی شەکرە لەسەر ڕێڕەوی دووگیانی چی یە؟**

١- زۆربوونی مەترسی منالّبوونی ساختە.

۲ ـ بەرەو ڕووبردنی ئەو ژنە نەخۆشانە بەبوونی منداڵانی گەورەتر کەگرفت بۆ منداڵ بوون دەخەنەوە.

۳ ـ زۆر بوونی(ئیحتیمالی) مردنی کۆرپەلە لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا.

٤ ـ زیاد بوونی(ئیحتیمالی) ژەهراوی بوونی خوێن.

ئەو گرفتانەی لەدووگیانی یەوە دەردەچن

*** ئەو نیشانانەی، نیشان دەدەن کە(ئیحتیمال) ئەگەری سەرهەڵدانی گرفتی لەئەنجامی دووگیانی کامانەن؟**

۱ ـ ئاوسانی قاچ و قوله پێ. (ئەگەر تەنها یەك قاچ بئاوسێت ئەوا پێ ئەچێت کێشەی thrombosisی هەبێت_وەرگێڕ)

۲ ـ ڕشانەوەی پەیا پەی(frequency– وەرگێڕ.)

۳ ـ تێکچوونی بینین(خاڵی ڕەش و تێر لەبەردەم چاو یان دوو وێنە بینین)

٤ ــ سەر ئێشەی هەمیشەیی یان ڕەشکەو پێشکەی چەند جارەی چاو. (هەندێجار لە کەمی مادەی۲OMega fati acid وەدەبێت(وەرگێڕ)

٥ ــ ئازاری سەرو سك، و ڕەقیتە بوونی کەهەندێ جار بەخوێن بەربوونی (vaginal) هاوکات دەبێت.

٦ ـ خوێن بەربوونی (vaginal).

۷ ـ کەم بوونەوەی بەرچاوی بڕی میز.

۸ ـ نەجوڵانی کۆرپەلە، لەدوای مانگی شەشەوە.

*** ژەهراوی بوونی خوێنی کاتی دووگیانی چی یە؟**

یەکێکە لەنەخۆشییە تایبەتیەکانی کاتی دووگیانی کەبە، بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، زیان و خراپ بوونی بۆریەکانی خوێن، جگەرو گورچیلەکان دەناسرێتەوە. ژەهراووی بوونی خوێن هەموو کارو چالاکییەکی لاشە پەك دەخات.

*** هۆکاری ژەهراوی بوونی خوێن چی یە؟**

هۆکاری زۆرو دژوارە، کەهێشتا ڕوون نەبوونەتەوە.

*** چ کەسێك زۆرتر بەرەو ڕووی ئەم نەخۆشی یە دەبێتەوە؟**

ئەوانەی کەمێژووی گوشاری بەرزی خوێنیان هەیە، و ئەوانەی ناڕەحەتی گورچیلە یان جگەریان هەیە، بەهەرحاڵ لەوانەیە ئەو ژنانەی کەمێژووی پزیشکی تایبەتیان نی یە دووچاری ژەهراوی بوونی خوێن بن. لەدووگیانی جۆراو جۆریش هەندێ جار ژەهراوی بوون دەردەکەوێت.

٦ـ ژەهراوی بوونی دووگیانی(Eclampsia):

* Eclampsia چی یە؟

هێرشی پەرکەمی لەدوا قۆناغی دووگیانی و بەزۆری بێجگە لەو خراپیانەی کەلەژەهراوی بوونی خوێنەوە درووست دەبن هیچی ترنی یە.

*** حاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی**(pre Eclampsia) **چی یە؟**

نیشانەکانی دەست پێ کردنی ژەهراوی بوونی دووگیانی یە.

*** نیشانەکانی کامانەن؟**

١ ـ ئێڵنج دان و ڕشانەوە.
٢ ـ سەرئێشە، فڕینی شێوەی مێروولە ئاسا، لەپێش چاو.
٣ ـ سك ئێشە.
٤ ـ کەم بوونەوەی ڕێژەی میز.

*** ئەو نیشانانەی کەحاڵەتی پێش**(Eclampsia) **نیشان دەدەن کامانەن؟**

ئەو نیشانانە هاوشێوەی نیشانەکانی ژەهراوی بوونی خوێنە: ئاوسانی قاچ ئاوسانی ڕوومەت و دەست، زۆر بوونی خێرایی کێشی لاشە، بوونی ئالبۆمین لەمیز، بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن.

*** ئایا شتێك هەیە بۆ بەرگری لەحاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی(pre Eclampsia)؟**

زۆرترین ئاگاداری و چاودێریەکانی پێش منالّ بوون، ئەمڕۆکە لەبەرگری ژەهراوی خوێن و پێش بینی لێی کۆبۆتەوە. کۆنترۆڵی گوشاری خوێن، کێش، شیکاری میز بۆ ئەم مەبە ستە ئەنجام دەدرێت.

*** حاڵەتی(pre Eclampsia) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

١ ـ پشوودانی تەواو.

٢ ـ کەم کردنەوەی خوێ.

٣ـ پێدانی دەرمانی میز هێنەر (Diuretic) ئێش شکێن و ئەو دەرمانانەی پاڵەپە ستۆی خوێن کەم دەکەنەوە. ئەگەر ئەمانە سوودیان نەبوو. دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

*** بۆ وەستاندنی دووگیانی هاوکات بەحاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی چ کارێکی بۆ دەکەن؟**

گەر نزیکی منالّ بوونی بوو، دەکۆشن بەشێوەیەکی دەست کرد منالّ بوون بێنن، ئەگەر منالّ بوون دووربێت دەبێت سیزاریان بکات.

*** دەرەنجامی خراپی(pre Eclampsia) کامانەن؟**

جیابوونەوەی پێش وەختی ویڵداش(rupture) هاوکات لەگەلّ خوێن بەربوون. پێش(pre Eclampsia) ژەهراوی بوونی دووگیانی لەوانەیە بەژەهراوی بوونی دووگیانی(Eclampsia) بگۆڕێت. گەر پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی دەرمان نەکرێت لەوانەیە ببێتەهۆی زیان و خراپ بوونی لەدەست چوونی گورچیلەکان. بەرزبوونەوەی ڕێژەی مردن و ئەگەری مردنی دایك.

*** ڕێژەی چاکبوونەوەی(pre Eclampsia) چەندە؟**

بەچارەسەری شیاو بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت ئەم حاڵەتە تاگەیشتن

بەمناڵ بوون کۆنترۆڵ بکریت. پاش مناڵ بوون، زۆرترین ئەو نەخۆشانە چاك دەبنەوە بەلام لەوانەیە لەهەندێ حاڵەتی زۆر کەمیشدا، چاك بوونەوە چەند هەفتە دریژە بخایەنێت.

*** ئایا لەوانەیە(pre Eclampsia) بەبێ ئەوەی دەرمان بکریت چاك بێتەوە؟** نەخێر.

*** (Eclampsia) کەی دەردەکەوێت؟**

ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی گشتی لەکۆتایی(pre Eclampsia) پێش دێت، جالەبەرئەوە کاتێك دەردەکەوێت کە(pre Eclampsia) چارەسەر نەکرابێت، کاتێك کەنیشانەکانی ئاگادارکەرەوە دەرنەکەوتبێت.

*** هۆکاری(Eclampsia) چی یە؟**

هۆکاری دژوارو نادیارە.(ناهاوسەنگی خواردن یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی(وەرگێر).

*** (Eclampsia) لەچ قۆناغێکی دووگیانی دا دەردەکەوێت؟**

بە شێوەیەکی گشتی لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی داو بەزۆری درووست پێش دەستپێکردنی مناڵ بوون. هەندێ جار ئەم حاڵەتە لەوانەیە لەکاتی مناڵ بوون دا یان لە(٢٤کاتژمێری یەکەم لەمناڵ بوون دەربکەوێت.

*** ئایا(Eclampsia) نەخۆشی مەترسیدارە؟ ئەگەر زووفریای بکەوی نەخێر.**

*** نیشانەکانی (ژەهراوی بوونی دووگیانی) کامانەن؟**

١ ـ پەرکەم کەلەوانەیە ببێتە هۆی(Coma) بورانەوە.
٢ ـ کەم بوونەوەی بەرچاوی بری میز یان نەمانی.
٣ ـ بەرزبوونەوە یەکی ئێجگار زۆری فشاری خوێن.
٤ ـ بوونی برێکی زۆر ئەلبۆمین لەمیزدا.

٥ ـ گۆڕانکاری تووندی پێکهاتەکیمیایی یەکانی خوێن.

*** (Eclampsia) چۆن چارەسەردەکرێت؟**

١ ـ خەواندنی خێرا لەنەخۆشخانەو پشوودان.

٢ ـ پێدانی ئێش شکێن بۆ کۆنترۆڵی پەرکەم.

٣ـ پێدانی شلە لەڕێگەی خوێن هێنەرەوە.

٤ ـ پێدانی دەرمان بۆ میزکردن.

٥ ــ پێدانی دەرمان بۆکەم کردنەوەی گوشاری خوێن. هەرکەپەرکەم لەماوەی(١٢) کاتژمێردا کۆنترۆڵ کرا، بەکارهێنانی دەستکرد بۆ منداڵ بوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئەگەر نەبوو سیزاریان.

*** ڕێژەی چاکبوونەوەی(Eclampsia) چەندە؟**

ئەگەر(Eclampsia) زوو بناسرێتەوەو دەرمانیدەست پێ کات. بەشێوە یەکی گشتی چاك دەبنەوە. ئەگەر وانەبێت پێشڕەوی نەخۆشی زۆرجار مردنی دایك و منالی لێ دەکەوێتەوەو ئەم (دەلیلە) بەسە تاژنی دووگیان بەردەوام و ڕێكو پێك بەهۆی پزیشکی منالْ بوونەوە پشکنینی بۆ بکرێت.

*** ئایا(Eclampsia pre و Eclampsia) شوێنەوارو کاریگەری و دەرەنجامی خراپ بەجێ دێڵێت؟**

ئەگەر نەخۆش پێش دووگیانی کێشەو گرفتی گورچیلە، یان بۆریەکانی خوێن هەبێت، (pre eclampsia) لەوانەیە ببێتە هۆی توند بوونی ئەوگرفتانەو، ئەگینا هیچ دەرەنجامی نی یە.

*** ئایا ئەو ژنەی(Eclampsia) ی هەبێت، پاش لەدایك بوونی منالەکەی پێویستە بکەوێتە ژێرچاودێری تایبەتیەوە؟**

پشکنینی تەواو بۆگورچیلەو بۆریەکانی خوێن، چەند هەفتە پاش منالْ بوون پێویستە.

*** ئایا ژنێك كە(Eclampsia) ی هەبوبێت، دەتوانێت بەبێ دوودڵی دووبارە دووگیان بێتەوە؟**

پێش بڕیاردان بۆ دووبارە دووگیان بوون، دەبێت توندی(pre Eclampsia)ی دووگیانی پێشوو لەبەرچاو بگیرێت، هەروەها ڕێژەی كاریگەری چارەسەرو بوون یان نەبوونی گرفتی ترو ژمارەی ئەو منالانەی تائێستا ئەو ژنە بوویەتی، تەنیابوونی مێژووی حاڵەتی(pre Eclampsia) ڕێگرنی یە لەدووبارە دووگیانی بوونەوەدا.

۷ـ وویلّداشی سەرەڕێی چی یە؟

*** وویلّداشی سەرەڕێی چی یە؟**

ئەو وویلّداشەیە كە بە شێوەیەكی ناسروشتی لەبەشی خوارووی منالّدان، لە ژێرسەریان بەشێك لەلاشەی(كۆرپەلە) دابێت كەكاتی منالّ بوون پێش منالّەكە دێتەدەرەوە ئەم وویلّداشە بەدەمی منالّدان دەست پێ دەكات لەدیوارەكەیەوە جیادەبێتەوەو دەبێتە هۆی خوێن بەربوون.

*** جۆرەكانی وویلّداشی سەرەڕێی كامانەن؟**

وویلّداشی سەرە ڕێی نا تەواو كەتەنیا بەشێك لەمنالّدان دەگرێت، هەروەها وویلّداشی سەر ڕێگەی تەواو ئەوە یە كەملی منالّدان بەتواوی دەگرێت.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم حالّەتە پێش بینی بكرێت؟** نەخێر.

*** نیشانەكانی وویلّداشی سەرەڕێی كامەیە؟**

خوێن بەربوونی بەبێ ئازار لەمانگەكانی كۆتایی دووگیانی دا. خوێن بەربوون لەوانەیە كەم و گرنگ نەبێت یان زۆر زۆر بێت، یان خێرا ببڕێت یان ژیانی نەخۆش بخاتە مەترسی یەوە.

*** شوێنەواری خراپی وویلّداشی سەرە ڕێی ی كامەیە؟**

خوێن بە ربوون كەدەبێتە هۆی مەترسی لەسەر دایك و كۆرپەلە.

*** ووێڵداشی سەرە ڕێی چۆن دەناسرێتەوە؟**

١ – بە پشکنینی ووردی(vaginal) و ملی مناڵدان.
٢ – x-ray یان سەرو دەنگ(سۆنۆگرافی) یان(ئیکتۆ مۆگرافی) چۆنیەتی کەووتنی ناسرووشتی ووێڵداش دیاری دەکەن.

*** ئایا خەواندنی دایك لەنەخۆشخانە لەبەر ووێڵداشی سەرە ڕێیی پێویستە؟** بەڵێ.

*** بە زۆری ووێڵداشی سەرە ڕێی لەچ قۆناغێکی دووگیانی دا دەردەکەوێت؟**

بەزۆری لە(٢) یان(٣) مانگی کۆتایی دووگیانی، بەڵام هەندێ جار زووتر.

*** ڕێگەی چارەسەری ووێڵداشی سەرە ڕێیی چی یە؟**

چارەسەری ئاسایی سیزاریان، مناڵی سرووشتی لێرەدا(کەم وێنەیە) یە. بەپێدانی خوێن لەڕێی خوێن هێنەرەوە دەتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرەنجامی خراپی خوێن بەربوون دا.

*** ڕێژەی چارەسەر چەندە؟**

گەر چارەسەر ڕێك و درووست بێت هەموونەخۆشەکان چاك دەبنەوە.

*** ئایا ووێڵداشی سەرە ڕێیی شوێنەواری خراپ بەجێ دێڵێت؟**

نەخێر مەگەر لەوەی خوێن بەربوونێکی ئێجگار زۆرو توندبێت و بەتەواوی جێی نەگیرێتەوە ئالێرەدا دایك تووشی کەم خوێنی دەبێت.

*** ئایا ژنی تووش بووبە ووێڵداشی سەرە ڕێی دەتوانێت دووبارە دووگیان بێتەوە بەبێ ئەوەی مەترسی دووبارە بوونەوەی نەخۆشی یەکەی هەبێت؟**

بەڵێ.

٨ـ (Rupture) جیابوونەوەی پێش وەختی وویلّداش

* جیابوونەوەی پێش وەختی وویلّداش چی یە؟

لە قۆناغی ئازاری منالّ بوون، پێش هاتنە دەرەوەی منالّە.

* هۆی جیابوونەوەی وویلّداش چی یە؟

هۆکاری ڕاستەقینەی نادیارە بەلاّم لەنێوان جیابوونەوەی ویلّداش و ژەهراوی بوونی خوێنی قۆناغی دووگیانیدا پەیوەندی نزیك هەیە. هەندێ جار برین یان لەدەست دانی شلە، لەوانەیە هۆکاری جیابوونەوەی وویلّداش بێت.

* جۆرەجیاوازەکانی جیابوونەوەی وویلّداش کامانەن؟

جیابوونەوە لەوانەیە بەشێوەیەکی تەواو یان ناتەواو بێت.

* کاتێك وویلّداش لەدیواری منالّ دان جیادەبێتەوە چی ڕوودەدات؟

لەنێوان وویلّداش و دیواری منالّ دان خوێن کۆدەبێتەوەو ئەم کۆبوونەوەیە دەبێتە هۆی زۆر بوونی جیابوونەوە.

* ئایا دەتوانرێت ڕێگری لەم نەخۆشی یە بکرێت؟

پارێزکردن و بەرگرتن لەژەهراوی بوونی خوێن بەچاودێری شیاوو ڕێك و پێك پێش منالّ بوون.

* نیشانەکانی جیابوونەوەی وویلّداش کامانەن؟

١ – خوێن بەربوونی (vaginal) و هەندێ جار تەنانەت حالّەتی شۆکی دایك.

٢ – ئازار یا هەستیاری(حەساسیەت) لەکاتی دەست لێدانی منالّدان لەڕۆژەکانی کۆتایی دووگیانی.

٣ – ڕەقی ناسرووشتی(زامال) لەکاتی دەست لێدان دا.

٤ – دلّ تێکچوون و ڕشانەوە.

٥ – نیشانەکانی ناڕەحەتی ئاولەمە(کۆرپەلە).

*** ئایا پچڕانی وویڵداش هەمیشە خوێن بەربوونی لەگەڵدایە؟**

نەخێر لەوانەیە خوێن بەربوون تەنیا لەناو منداڵداندا بێت.

*** پچڕانی وویڵدا ش(Rupture) چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەخوێندنەوەی مێژووی نەخۆش و لێکۆڵینەوەی ئەونیشانانە کەپێشتر باس کراوە.

*** دەرەنجامی کاری گەری جیابوونەوەی وویڵداش کامەیە؟**

لەم نەخۆشی یەدا ڕێژەی مردنی کۆرپەلەو دایك بەرزە.

*** جیابوونەوەی وویڵداش چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

مەبەست لەچارەسەر کردن لەقۆناغی یەکەم دا، زاڵ بوونە بەسەر شۆکدا. دەبێت خوێن بدرێت بەدایك و بەدە ست کرد یاخود سیزاریان بێت. دەبێت کۆتایی بەدووگیانی بهێنرێت.

*** ئەگەری جیابوونەوەی وویڵداش چەندە؟**

ئەگەر ناسینەوە لەکاتی خۆیدا بێت و چارەسەر کاریگەربێت، چاکبوونەوە بۆ هەمیشەیە.

*** ئەگەری زیندومانی منداڵ چەندە؟**

بە ڕێژەی جیابوونەوەی وویڵداش توندی خوێن بەربوون، توندی حاڵەتی شۆکی دایکی و خێرایی دەرمان پەیوەستە.

*** ئایا ئەگەر جیابوونەوەی وویڵداش خێراو دروست دەرمان بکرێت، شوێنەوارو زیان بەدوای خۆیدا بەجێ دێڵێت؟** نەخێر.

*** ئەگەر ژنێك مێژووی جیابوونەوەی وویڵداشی پێشتر هەبێت، لەدووگیانی داهاتوودا، ئەم کێشەیەی دەبێت؟**

نەخێر..

٩ـ دووگیانی دەرەوەی منالْ دان (دووگیانی نابەجیْ):

*** دووگیانی دەرەوەی منالْ دان(نابەجیْ) چی یە؟**

بریتی یە لەگەشەی هێلکەی پیتراو لەدەرەوەی منالْدان و بەواتایەکی تر لەشوێنێکی ناسرووشتی خۆیدا. لەم جۆرە دووگیانییەدا بەزۆری هێلکەی پیتراو لەیەکێك لەو لولانەی کەشێوەی کەرەنا(Fallopian tube) یان هەیە دەگیرسێتەوەو هەر لەوێش گە شەدەکات(دووگیانی ناوبۆری).

*** هۆکاری دووگیانی دەرەوەی منالْ دان چی یە؟**

هۆی ٪ ١٠٠ ی نادیارە بەڕواڵەت ئەم حاڵەتە لەوژنانەدا بینراوە کەهەوکردنی ئەوبۆریانە یان هەڵئاوسانی پەردەی پریتۆنیان هەیە.

*** چەند دوای دووگیانی دەتوانرێت(تەشخیص) بدرێت کە دووگیانی دەرەوەی منالْ دانە؟**

بەشێوەیەکی گشتی(٤) تا(٦) هەفتە.

*** نیشانەکانی دووگیانی دەرەوەی منالْ دان کامانەن؟**

لەسەرەتادا نیشانەکانی، هەمان نیشانەکانی دووگیانی سرووشتی یە بێجگە لەدەردراوی ڕەنگین و تێکەڵ بەخوێن. ئەویش هەندێ جارە پاشان ناوچەی(بەرمیزڵدان) دەرد دەگرێت، کاتی پشکنین منالْ دان بچووکتر لەمنالْ دانی دووگیانی سرووشتییە. کاتێك دووگیانی دەبێتە هۆی دڕانی لوولە کەڕەناکان، شۆکی کوتوپڕ لەوانەیە پەڕینی ڕەنگ، و بێهۆشی و ئازار لە بەشی ژێرەوەی سك دەردەکەوێت.

*** کاتێك دووگیانی دەرەوەی منالْ دان دەقلیشێت چی ڕوودەدات؟**

گەورەبوونی قەوارەی هێلکە، بۆریەکە گەورە دەکات و پاشان دەی دڕێنێت و دە بێتە هۆی خوێن بەربوونی تووندو کتوپڕ لەچاڵی سك دا.

*** لەبارچوونی دووگیانی ناو بۆری چی یە؟**

مردنی(نووتفە) لەدووگیانی دەرەوەی منالّدان واتە لەیەکێك لەبۆرییەکانی منالّدان و دەرهاویشتنی لەچاڵی سك ئەنجام دەگرێت، ئالەم حالەتەدا نیشانەکان و خوێن بەربوون کەمترە لەوحالەتەی کەبۆری یەکە دەتەقێت.

*** ئایا لەدووگیانی دەرەوەی منالّ بوون وەلامی ئەو تاقیکردنەوە ئاساییانەی دوو گیانی پۆزەتیفە؟**

نەخێر. وەلامی شیکاری زۆرجار نێگەتیفە.

*** پزیشکی پسپۆڕ چۆن ژنی دووگیانی دەرەوەی منالّ دان دەناسێتەوە؟**

بەتێبینی و تێڕوانینی هەموو ئەو نیشانانەی کەباسکران و پشکنینی ژنانە(گەڕانی یەك تۆپەڵی لوولەیی) و ئازار لەکاتی دەست لێدانی (vaginal) شیکاری پۆزەتیفی دووگیانی لەوانەیە بەجەختکردنەوە لە سەر ناسینەوەی (تەشخیص) کۆمەك دەکات. لەوحالەتەدا کەگومانی تێدایە، شلەی ڕاکێشرا و لەنێوان دیواری بنبەستی (vaginal) و چاڵی سك و خووێنی یە(ئاکتۆمۆگرافی) یش (سۆنۆگرافیش (وەرگێڕ) دووگیانی دەرەوەی منالّ دان نیشان دەدات.

*** ئەگەر دوودڵ بووین لەدووگیانی دەرەوەی منالّ دان، با شترین شێوەی چارەسەر کامەیە؟**

ئەگەر گوومان نەڕەوێتەوە، بێ خەمترین ڕێگەچارە، نەشتەرگەری و پشکنینی ڕاستەوخۆی بۆریەکانە. سەرەڕای ناخۆشی نەشتەرگەری. دیسان هەرنەشتەرگەری لەدانیشتن و چاوەڕێ کردنی تەقینی بۆریەکان (کەمەترسی مردنی کتووپڕی پێوەیە) با شترە.

*** ئایا هۆکارێك بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی دەرەوەی منالّ بوون هەیە؟**

نەخێر.

*** گەورەترین مەترسی دووگیانی دەرەوەی منداڵ بوون چی یە؟**

خوێن بەربوونی توندو کتوپڕ.

*** چارەسەری دووگیانی دەرەوەی منداڵ بوون چی یە؟**

دەبێت هەرکەناسرایەوە، نەخۆش نەشتەرگەری بۆ بکرێت و لوولە لابرێت. و خوێنی پێ بدرێت و بەم شێوەیە دەتوانرێت بەرهەڵستی ئەگەری خوێن بەربوونی بکرێت. دەبێت ئەوحاڵەتە گوماناویانە بەووردی لەژێر چاودێری دابێت و ئەم نەخۆشانە لەنزیکی ناوەندی نەشتەرگەری و با نکی خوێن دا دابنرێن.

*** ئایا لەکاتی نەشتەرگەری، بۆری و هێلکەدان لادەبرێن؟**

نەخێر مەگەر هێلکەدانەکان خراپ بووبن.

*** شانسی چاك بوونەوەی دووگیانی دەرەوەی منداڵ دان چەندە؟**

گەرتەکنیکی نوێی نەشتەرگەری بەخێرایی بەکاربهێنرێت، چاك بوونەوەلەسەدا سەد بێت.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەریە بۆخۆی مەترسی دارە؟** نەخێر.

*** چ جۆرە دەرمانێکی بێهۆش دەدرێت؟** بێهۆشی گشتی.

*** نەخۆش دەبێت چەند ڕۆژ بخەوێنرێت؟** (٨) تا(١٠) ڕۆژ.

*** ئایا پاش یەکجار دووگیانی دەرەوەی منداڵدان، دەکرێت دووگیانی سرووشتی بێتەوە؟**

بەڵێ بەمەرجێك بۆریەکەی تر سرووشتی بێت، ئەگەری ئەوەی بۆ دووگیانی داهاتوویش لەدەرەوەی منداڵ دان بێت، زۆر کەمە.

*** دوای ئەم کارەساتە کەی دەتوانرێت دووگیانی دەست پێ بکاتەوە؟**

باشترە لانی کەم(٦) مانگ چاوەڕێ بکرێت.

*** لەبارچوون چی یە؟**

هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە لەپێش مانگی شەشەمی دووگیانی، بەواتایەکی تر پێش ئەوەی بۆخۆی توانای ژیانی هەبێت(لەوکاتە بەدواوە هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە چی دی پێی ناوترێ لەبارچوون بەڵکو بەمناڵ بوونی پێش وەخت ناوی دەبرێت(وەرگێڕ)

*** جۆرەکانی لەبارچوون کامەیە؟**

لە بارچوونی لەخۆوە(بێ ئەوەی لەم حاڵەتەدا دەستکرا بێت بە کارێك بۆ ئەم مەبەستە). لەبارچوونی(بەئەنقەست) کەدەست کردویەدەرمان، دەستگایان نەشتەرگەری دێتەدی، ئیتر بەدەرمان بێت یان بەئیرادی بێت.

*** بەربلاوترین هۆکارەکانی لەبارچوونی منالی لەخۆوە چی یە؟**

هۆکاری هێلکەدان: خراپی هێلکە(نووتفە) کۆرپەلە یان ویڵداش، هۆکاری لابەلایی(مەوزوعی) منالّ دان، وەك فایبرۆما یان هەوکردن، ئەوهۆیانە لەنەخۆشی یەکانی لویگلاندەکانی ناوەوە Endocrine)) بەهۆی خراپ بوون و تێکچوونی ئەوهۆرمۆنانەی کەپەیوەندیان بەکۆئەندامی زاوو زێوە هەیە(هێلکەدانەکان، گلاندی هایپۆفیز.)

هۆکاری گشتی و دایکایەتی: نەخۆشی شەکرە، تێکچوونی هەرس، نەخۆشی سفلیس، سیل و لەڕاستی دا هەرژەهراوی بوونێکی کتوپڕ، چوونکە هەرجۆرە هەوکردنێکی کتوپڕ لەوانەیە ببێتە هۆی لەبارچوون. ئەمرۆکە بۆهەندێ لەهەوکردنەکان و ژەهراووی بوون ڕۆڵی زیاتریان بۆ قایلە(لیستریۆس، ریکتسیۆز، تۆکسۆپلازمۆس، وە... هتد..) ڕووبەڕووبوونەوە یان بۆگرتنی(X-RAY) زۆر لەپێویست.

*** لەبارچوونی(حەتمی) چی یە؟**

ئەو حاڵەتەیە کەخوێن بەربوون و کرانەوەی لەڕادەبەدەری دەمی منال دانی

لەگەلَ دایە، لەم کاتەدا بە هیچ شێوەیەك ناتوانرێت رێ لە هاتنە دەرەوەی کۆرپەلەبگیرێت.

*** لە بارچوونی ناتەواوی کۆرپەلە چی یە؟**

کاتێك بەشێك لەوێلَداش یان هێلکە لەمنالَ داندا بەجێ بمێنێت بەم حالَە دەوترێت هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە ناتەواوە.

*** نیشانەکانی لە بارچوونی لەخۆوە چی یە؟**

نیشانەی سەرەتایی زۆرکەم وسادەیە: بڕی دەرهاوویشتنی، هەندێ جار قورسی یەك لەناوچەی کەمەر، یان ڕەقیتە بوونێکی کەم هەست پێ دەکرێت و تاچەند ڕۆژو هەندێ جار تاچەندین مانگ درێژەدەکێشێت. سەبارەت بە لەبارچوونی منالَەکە کە(حەتمی) بێت، خوێن بەربوون توونە تردەبێت، ڕەقیتەبوونی ماسوولکەکانی منالَدان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك دیاری دەدات و بەکرانەوەی دەمی منالَ دان ئەم کارە توونە تردەبێت. لە، لە بارچوونی ناتەواودا ڕەقیتەبوون(contraction) ی دەردناکی ماسوولکەیی و خوێن بەربوون تاڕادەیەك زۆرەو بەشێك لە(Tissue) و خوێنی دەلَەمەبوو کلَۆ کلَۆ دێتە دەرەوە. لە، لەبارچوونی تەواودا، پاش یەك زنجیرە ڕەقیتەبوونی دەرناکی ماسوولکەیی توندترو هاتنەدەرەوەی کلَۆخوێن، هاتنە دەرەوەی یەك تۆپەلَی گەورەترو گرنگتر دەبینرێت. لەپشکنینی ئەو تۆپەلَەدا کۆرپەلە دەناسرێتەوە.

*** لەبارچوونی(حەتمی) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین ڕەوش بریتییە لە بەتالَ کردنەوەی هەموو منالَ دان (کورتاج)

*** لەبارچوونی ناتەواو چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بۆ پاك کردنەوەی چالَی منالَ دان(کورتاژ) دەکەن و گەر بڕێکی زۆر خوێن ڕۆشتبێت. خوێنی پێ دەدرێتەوە.

*** لەبارچوونی تەواوی لەخۆوە چۆن چارەسەردەکرێت؟**

لەم کێشەیەدا تەنیا پێدانی خوێن لەوانەیە ڕێ لەخوێن بەربوونی خوێن بەتووندی بگرێت. ئەگەر هەوکردنیش ڕووی دا، ئانتی بایوتیکی پێدەدرێت.

*** لەبارچوونی هاوکات بە(ئیحتماس) چی یە؟**

جۆرێکە لەدووگیانی کەکۆرپەلەی تێدا مردووە. بەڵام نەهاتۆتەدەرەوەو لکاوە بە دیواری منداڵ دانەوە. ئەم حاڵەتە بۆنەخۆش تابلێی ناڕەحەتە و لەوانەیە تاچەند هەفتەیەك درێژەی هەبێت. هەندێ جار دەتوانرێت بەدەرمان کۆرپەلەی مردووبێتە دەرەوە بەهەرحاڵ دڵنیاترین کار ئەوەیە کەچاوەڕێ بکرێت منداڵ دان خۆی بەتاڵ بێتەوە، هەرچەند ئەم بەتاڵ بوونەوەلەوانەیە تاچەند هەفتە پاش مردنی کۆرپەلە درێژە بکێشێت.

*** لە بارچوونی چەند جارەی کۆرپەلە لەخۆوە چی یە؟**

ئەوەیە کە ژنێك چەندجارێك لەخۆوە منالی لەباربچێت. نیشانەکانی هەرجارێك یەکسانە.

*** هۆکاری ئەم جۆرە لە بارچوونە چی یە؟**

تێك چوونی هۆرمۆنی(هایپۆفیز، سایرۆید، هێلکەدانەکان) ناجێگری توندی جۆش و خرۆش خواردنەوە. ناتەواوی پێکهاتەی هەرەمی کۆنجینیتەڵی(زکماکی) منالْ دان. هەروەها لەزۆر حاڵەت دا هۆکارەکان نادیارن.

*** ئایا لەبارچوونی چەند جاری چارەسەردەکرێت؟**

لەهەندێ حاڵەت دا بەڵێ، بەڵام ئەمە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆر بۆ پەی بردن بەهۆکارەکەی، ئەگینا زۆربەی هۆکانی بەنادیار دەمێننەوە.

*** لەچ کاتێکدا لە بارچوون پێویستی بەخەواندن هەیە؟**

کاتێك خوێن بەربوون زۆربێت و ئازاری سك هەبێت و بەردەوام پلەی گەرمی بەرزو نیشانەی تری هەوکردنی لەگەڵ بێت.

*** مەترسی دارترین ئاکامەکانی لەبارچوون کامانەن؟**

لە، لە بارچوونی ناتەواودا، لەوانەیە خوێن بەربوون توونـدو کـو شـندەبێت. لـەم جـۆرە حاڵەتانـەدا، تـەنیا پێـدانی خـوێن دەتـو انێـت فریـای نـەخۆش بکـەوێت، هـەوکردنی پـاش لەبارچـوون، بەتایبـەت پـاش لەبارچـوونی کۆرپەلـەی شـاراوەو ناشەرعی و لەهەل و مەرجی ناتەندرووستی دا یـەکێکی تـرە لـەو ئاکامـە خراپانـەی کەزۆر مەترسیدارەو پێویستە چارەسەری خێراو بەپەلەی بۆ بکرێت.

***هـەرکات هـەوکردنی پـاش لەبارچـوونی دووگیـانی نەکرێتـەوە، چ مەترسی یەك لەوانەیە سەرهەڵبدات؟**

لەوانەیـە بـۆ رێگـرتن لەپێـشرەوی هـەوکردن، پێوویـست بکـات منـاڵ دان یـان بۆریـــەکان و هێلکەدانـــەکان لابـــبرێن. پێـــشرەوی هـــەوکردن وهـــەوکردنی خوێن،(septicemia) لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی نەخۆش.

*** ئایا هەموو جۆرەکانی لەبارچوون، مەترسی هەوکردنیان لێ دەکرێت؟**

بەڵێ. بەڵام کاتێ لەبارچوون لەناو نەخۆشخانەو بەهۆی پزیشکی منـاڵ بوونـەوە ئەنجام بدرێت،هەوکردن زۆر کەمەو دەتوانرێت بەخێرایی بخرێتەژێر چاودێری یەوە.

*** ئایـا کـاتی بینینـی دەردراوی (vaginal)یـان خـوێن بـەربوون لـەکاری سێکسی دوورە پەرێزی بکرێت؟**

بەڵێ. بەبینینی تەنانەت کەم ترین خوێن لـە (vaginal) دەبێـت دوورە پـەرێزی لەکاری سێکسی بکرێت، ئەو ژنەش دەبێت خێرا برِوات بۆلای پزیشك.

*** ئەنجام دانی کاری سێکسی لەوانەیە ببێتە هۆی لە بارچوون؟**

بەڵێ بەبینینی تەنانەت کـەمترین خـوێن بـەربوونی ناوچـەی (vaginal) دەبێـت پشووی تەواو بدات.

*** ئایا هەست کردن لەبەشی خوارووی سک مەترسی لەبارچوونی لێ دەکرێت؟**

ئەگەر ئازاری هاوشێوەی ئازاری ڕەقیتەبوونی پڕئازاری ماسوولکەیی یا گرژبوون بێت و بەردەوام بێت یان چەند با ڕەبێتەوە، دەبێت بڕواتە لای پزیشکی منداڵ بوون.

*** پاش لە بارچوونی کۆرپەلە چ ڕێ و شوێنێك بگرێتەبەر باشە؟**

پشوودان بۆماوەی یەك تا دووهەفتە، نابێت(vaginal) بشۆردرێت بۆ ماوەی یەك مانگ. دوورە پەرێزی لەپەیوەندی سێکسی بەماوەی یەك مانگ.

*** ئایا لەبارچوون دەبێتە هۆی منداڵ نەبوون؟**

نەخێر، کاتێك لە بارچوون لەنەخۆشخانەدا ڕوودات، مەترسی هەوکردن و لەئەنجام دا مەترسی منداڵ نەبوون بەکەمترین ئاست دەگات.

*** مەترسی لەبارچوونی نایاسایی کامانەن؟**

بەداخەوە ئەم جۆرە لەبارچوونانەی پێچەوانەی یاسا، زۆر مەترسی لەسەر ئەو ژنانە درووست دەکات، ڕێژەی مەرگی لەبارچوونی نایاسایی ئێجگار زۆرەو مەرگی دایکان زۆرتر بەهۆی ئەم کێشەیەوە. هیچ کات نابێت لەبارچوون بکرێت بێجگە لەشوێنی پزیشکیدا، ئەو جێگەی کە بەدەرمان پاکژ دەکرێتەوە نەشتەرگەری بێ پێچ و پەنای تێدایەو ژووری بێهۆشی و کەل و پەلی پێدانی خوێن هەردەم و سات ئامادەبێت. خوێن بەربوونی کوشندە، هەوکردن، هەوکردنی خوێن، کون بوونی منداڵ دان بەخراپی ئەم جۆرە لەبارچوونانە دەژمێردرێت.

*** ئایا شێوازێکی بێ خەم بۆ لە بارچوون هەیە؟**

نەخێر. هیچ ڕەوشێك بێ مەترسی یان دژواری نی یە(مردنی کتوپڕ، هەوکردنی توند، خوێن بەربوون... هتد..) جالەبەر ئەوەنابێت، بێجگە لەژێر کۆنترۆڵی ووردو توندی پزیشکی منداڵ بوون، لەبارچوونی ئەنجام بدرێت. منداڵ دان یەکێکە لەوانەی

ئاکامی زۆر خرا پی لە بارچوونی شاراوە، لەسەری دەبێت.

*** ئەوتەکنیکە جیاوازانەی نەشتەرگەری لەبارچوون کامانەن؟**

کردنەوەو کورتاج، واتە پاش گەورەکردنی دەمی منداڵ دانە بەئامێری هەڵمژینی تایبەتی کۆرپەلەو پاشکۆ(وویڵداش و ناوپۆش) ی دێنە دەرەوە. دەتوانرێت بەپێدانی گیراوەی خەستی خوێ لەشلەی دەوری کۆرپەلە، دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵ. ئەم ڕەوشە تایبەتی دووگیانی چەندین مانگە.

*** ئایا دەتوانرێت بەپێدانی دەرمانی وەکو حەب، ئەو حەبانەی دەتووێنەوە... هتد... ببێتە هۆی لە بارچوون؟**

نەخێر. سەرەڕا ی بوونی بڕێکی زۆر لەم جۆرە مادانەو کەڵك وەرگرتن لێیان بۆ ئەم مەبەستە، هیچ کامیان بەڕاستی کاری گەریان نییە هەروەها زۆربەی ئەوانە پێکهاتەی مادەی(ئارگۆ) نە کەبە هێزەو مەترسی دارە (هەنووکە ئەمپولێك لە بازاڕدایە دەبێتە هۆی فڕێ دانی ئاولەمە (کۆرپەلە (وەرگێڕ) هەروەها بەکارهێنانی لەڕادەبەدەری دەبێتە هۆی خراپی لەڕادەبەدەری بۆریەکانی خوێن.

*** ئایا بەکارهێنانی بەردەوامی حەبی دژی دووگیانی دەبێە هۆی ئەوەی کەمناڵدان ڕابێنێت بۆ لەبارچوون؟**

نەخێر. ئامارەکان ئاماژە بۆئەوە دەکەنەوە وەك لە بارچوونی لەخۆوە لەوژنانەی(Oral) contraceptive بەکاردێنن بۆئەوانەی (O.C.P.) بەکارناهێنن ڕێژەی یەکسانە.

١٠ـ مەمك

*** ئایا ئەندازە و قەوارەی هەردوو مەك یەك ئەندازەیە؟**

نەخێر، لەزۆربەی ژناندا، ئەندازەی مەمکەکان جیاوازییەکی کەمیان هەیە. نزیك بونەوەی لاشە هەرگیز ڕێك نییە.

*** ئایا دەتوانرێت چون بەناوی مەمك چارەسەر بكرێت؟**

بەڵێ، ماساج رۆژانە، ئەو چوون بەناوە چاك دەكاتەوە. لە كاتێكیشدا، كە بەرنامەی شیردانی منالّ هەبێت، پێویستە پێش سك پڕ بوون ئەم كێشە چارەسەر بكرێت.

*** ئایا دوو گیانی شێوەی مەمك دەگۆڕێت؟**

بەڵێ، بەلام لە رووی جوانییەوە، دوگیانی زیانی نییە، بۆ زۆر ژن، دوو گیانیو شیردان دەبنە هۆی چاك بونی رواڵەتی مەمكەكان.

*** ئایا شیردان مەترسی شێرپەنجەی مەمك زیاد دەكات؟**

نەخێر(بەپێچەوانەوە) (وەرگێر).

*** ئایا لابردنی مووی سەر مەمك و نوكی مەمك بەكارەبا بێ زیانە؟**

بەڵێ، ئەم شێوازە، كاریگەر و بێ زیانە.

*** ئایا دەست لێ دانی و ماساجی مەمك مەترسی دارە؟**

بە هیچ شێوەیەك خراپ نییە.

*** ئایا برینی مەمك هۆكاری شێرپەنجەی مەمكە؟**

نەخێر ئەم جۆرە بیركردنەوانە هەڵەن.

*** ئایائەندازەی مەمكەكان لەگەڵ گەشەی گلاندیمەمكداپەیوەندی هەیە؟**

نەخێر، وانییە هیچ پەیوەندی بە گلاندەكانەوە نییە.

*** ئایا خۆپاراستن لە شێر پەنجەی مەمك دەكرێت؟**

نەخێر، بۆچارەسەری ئەو نەخۆشییە، لەسەرەتاوە دەبێت هەموو ژنێك فێری ئەوە بكرێت چۆن بگەڕێت بۆ لوی ئەگەریی ناو مەمك، هەموو ساڵێك جارێك بڕۆنە لای پزیشك.

*ئایاهـەوکردنی مـەمك بـەربڵاوە؟بـەڵێ بەتایبـەت لـەژنانی شـیردەروپاش دووگیانی.

* بۆ چارەسـەری دوومـەڵی مەمك چـەند کات پێویسته لـه نەخۆشـخانە بخەوێنرێت؟

له یەك بۆ چوار رۆژ، وپەیوەندی بەتوندی و زۆری هەوکردنەوەیە.

* ئایاپاش وشك کردنەوەی هەوی مەمك،دەتوانرێت، بەمناڵ شیر بدرێت؟

نەخێر (تا یەك هەفتە دوای چاکبوونەوەی تەواو ـ وەرگێڕ).

* ئایا هەوکردنی مەمکی تایبەت هەیە کە بە شیردان یان دووگیانیەوە پەیوەندی نەبێت؟

بەڵێ، شێوەی چارەسەر کردنیشی بەهەمان شێوەیە کەباس کرا.

گەشەی نەوجوانانە

١ـ مەمکی پیاو

*** بۆ پیاوانیش نەخۆشی مەمك هەیە؟**

بەڵێ، بەڵام زۆر بەکەمی لە ژنان.

*** بەربڵاوترین ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟**

هەڵئاوسانی مەمکی نەوجەوانان، ئەم نەخۆشییە، کە لە شێوەی گرێدا دەردەکەوێت، لەدەوروبەری نوکی مەمکدا کۆ دەبێتەوە، پڕ ئازار و هەستیارە و لە نێوان (١١تا١٨ ساڵی) دەردەکەوێت و لە خۆوە نامێنێت، گەورە بوونی مەمکی پیاو :گۆڕان لە قەوارەی مەمك و گەورەبوونی مەمکی نەوجەوانانە، بەزۆری لەم کێشەیەدا تێکچوونی هۆرمۆنی نابێت و چارەسەریش پێویست ناکات. ئەگەر ئەم حاڵەتە ببێتە هۆی نارەحەتی نەخۆش، دەتوانرێت بە برینی، دەست بە نەشتەرگەری بکرێت.. ئادنیۆم(لوی Tissueگلاندی) مەمك: ئەمە کاتێك لە سنووری ٦٠ ساڵیدا مەمکی پیاو گەورە دەبێت. لەم کاتە باشتر وایە بە نەشتەرگەری ئەو مەمکە لابرێت. پشکنینی وردبینی بۆ دەکرێت دڵنیا بن لەوەی کە شێر پەنجەی مەمك نییە. شێر پەنجەی مەمك لە پیاواندا زۆر کەمە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بونی هەیە.

*** چۆن دەتوانرێت گرێی شێر پەنجەیی لە گرێی(حمیدە) جیا بکرێتەوە؟**

بە زۆری بە پشکنینی سەر پێیی Clinically (X-ray) لە مەمك، دەتوانرێت ئەم دوو جۆرە لە یەك جیا بکرێنەوە. بۆ دڵنیا بوون هەمیشە شیکاری Histology گرێ کەلا دەبرێت چونکە ئەم کردارە تەنیا لە رێی شیکاریەوەو ناسینەوە لە سەدا سەد دەبێت.

*** ئایا ئەوە بەو مانایە کە دەبێت هەر جۆرە لوێکی کۆ بۆوە لەناو مەمکدا نەشتەرگەری بکرێت؟**

بەڵێ، تەنیا بە نەشتەرگەری باشترین ئەنجام بەدەست دێت.

*** ئایا دەتوانرێت پێش بینی و هەڵاوسانی گرێ، پەی بەبونی گرێی مەمك ببرێت؟**

بەڵێ،هەندی جار بەX-ray مەمك و(Mamo graph)ی گرێی مەمك نیشانە دەدات.

*** پاش بینینی گرێی مەمك کەی دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

هەرچی زووتر، باشتر.

*** شێرپەنجەی مەمك لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟**

لە هەر تەمەنێکدا، لەنێوان ١٥تا٧٠ ساڵی بەڵام زۆرتر لە نێوان ٤٠بۆ ٥٠ ساڵییە.

*** بۆ هەڵاوسانی مەمك چ نەشتەرگەرییەك ئەنجام دەردرێت؟**

بەبرینی چەند سانتیمەتری هەموو گرێکان دەردەهێنرێت و،ئینجا بەمیکرۆسکۆب سەیر دەکرێت،تا دەردەکەوێت کە،ئایا برینی هەموو مەمك پێویستە، یا نا.

*** چارەسەری ئاسایی شێرپەنجەی مەمك چییە؟**

برینی مەمك و ماسولکەکان و گرێ لیمفاویەکانی دەوروبەری.

*** بۆ ئەم نەشتەرگەرییە چ جۆرە بێهۆشییەك پێویستە؟**

بێهۆشی تەواو.

*** ئایا ئەم کارە بۆ جوانی ئەو ژنە زیانی هەیە؟**

ئەگەر نەشتەرگەری تەنیا بریتیبێت لە لابردنی تاکە گرێیەك، ئەوا زیانێکی شایانی باس بێت، نییە بەڵام سروشتییە هەرکات پێویست بێت هەمووی مەمك ببرێت (Mastectomy) ئیتر جوانی نەخۆش زیانی بەرناکەوێت.

*** شیکاری (Histology) شانە زانی بە پەلە چییە؟**

ئەو گرێیەی لەکاتی نەشتەرگەری لا دەبرێت، بێ سێ و دوو لێکردن لـە کاتێکـدا نەخۆش هێشتا بێهۆشە، شیکاری بۆ دەکرێت، ئەو گرێیـە بـە (in۲Fror) و پاشـان لە شێوەی کاغەزی تەنك دەبڕێت و دەخرێتە ژێر میکرۆسکۆبەوە بۆ پشکنین.

*** ئەم شیکارییە تا چەند نیشانە دەپێکێت؟** بە نزیکی ١٠٠٪.

*** پاش بڕینـی مـەمك (Mastectomy) و چارەسـەری لیمفاویی ئایا سـەر هەڵدانەوەی لە بازودا زۆرە؟**

بەڵێ، ئەم Edema ئاوسانە لەوانەیە هەمیـشەیی بێـت بـەڵام بـە گشتی کـەم و کورپییەکی گرنگ نییە و بەکاری بازوو زیان ناگەیەنێت.

*** ئایا بە تاڵ کردنەوەی درێژ خایەنی برین ئاساییە؟**

بەڵێ، دومەڵ بۆ چەندین رۆژ بەتاڵ بکرێتەوە و هەوی وشك بکرێت.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە بۆ ژیانی نەخۆش مەترسدارە؟** نەخێر.

*** ئەگەری چاك بوونەوەی لە ١٠٠٪ی شێر پەنجەی مەمك چەندە؟**

بە نزیکی لە چوار کەس سێ ژن چاك دەبنەوە.

*** ئایـا پـاش بڕینـی مـەمك، (رادیـۆ سـیراپی) چارەسـەر بـە تیشك یـان چارەسەری کیمیاویش ئەنجام دەدرێت؟**

بەڵێ، چارەسەری تیـشکی (Radiotherapy)و چارەسـەری کیمیـاوی لەوانەیـە پێش یان پاش نەشتەرگەری هاوکات بێت؟

*** پـاش ئـەم نەشـتەرگەرییە تاکـەی نـەخۆش لەسـەر تـەختی خـۆی هەڵدەستێتەوە؟**

بە گشتی رۆژێك دوای نەشتەرگەری.

*** ئایا گرێـی (حمیـده) ئەگـەر لانـەبرێت لەوانەیە بگـۆڕێن بـۆ گرێـی شـێر پەنجەیی؟**

بەگشتی نەخێر: بەڵام هەموو گرێی (حمیده)کان دەبێت پـشکنینیان بـۆ بکرێـت چونکە بە پشکنینی راستەوخۆ ناتوانرێت دەربارەی باشی یان شێرپەنجەییان دڵنیا بین.

*** ئایا پاش لابردنی گرێی مەمك دەتوانرێت منالّی بێت؟**

ئەگەر(حمیده) بێت بەڵێ، بـەڵام گـەر شـێرپەنجەیی بێـت دەبێـت خـۆی لـە دوو گیانی دور خاتەوە.

*** ئایا پاش (Mastectomy) دەتوانرێت چالاکی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا نەشتەرگەری مەمك کاردەکاتە سەر چالاکی سێکسی؟**

نەخێر بە هیچ شێوەیەك.

*** پاش برینی مەمك تاکەی شوێنەکەی چاك دەبێتەوە؟**

چەند هەفتەیەك.

*** ئایا شێر پەنجەی مەمك بۆ ماوەییە؟ نەخێر.**

*** پاش نەشتەرگەری چەند جار دەبێت بڕواتەوە لای پزیشك؟**

ساڵێ سێ جار.

*** ئایـا دەتوانێـت لـە کـاتی خـولی مانگانـە (عـوررزی شـەرعی)دا نەشتەرگەری بکرێت؟**

بەڵێ.

٢ـ نەشتەرگەری بۆ جوانکاری (Plastic) مەمك

*** لە چ کاتێکدا نەشتەرگەری بۆ جوانکار Plasticی مەمك دەبێت بکرێت؟**

لـەکاتی بـوونی (Hypotrophy) مـەمکی زۆر بـچوك یـان (Hypertrophy) (مەمکی زۆر گەورە و شل).

*** ئایا نەشتەرگەری بۆ جوانکاری مەمك، هەستیارییان دەگۆڕێت؟** نەخێر.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری پلاستیکی مەمك دەکرێت منالی بێت؟** بەلێ.

*** ئایا دەتوانرێت بە منالْ شیر بدرێت؟** بەگشتی نەخێر.

*** ئایا قەوارەی مەمك زیاد دەکات؟**

بەلێ، بۆ ئەم کارەی دەبێت کیسی پلاستیکی کە پێکهاتە یان وەکو مەمك وایە، بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە ژێر Tissue ی مەمك دادەنرێت. هەڵبـەت هـەلگرتنی ئەم کیسانە زۆر جار تەواو رەزامەند بەخش نییە.

*** ئایا دەتوانرێت قەوارەی مەمك کەم بکرێتەوە؟**

بەلێ، کاتێك گەورەیی مەمك زیانی توند بە جوانی لـەش بگەیـەنێت، دەتوانرێت ئەندازەی گرێی مەمك بچوك بکرێتەوە و لە روبەری پێست کەم بکرێتەوە، تا مـەمك بچوك نیشان بدات.

*** ئەنجامی هەنوکەی نەشتەرگەری جوانکاری مەمك چییە؟**

ئەنجامی ئەم نەشتەرگەریانە لە بواری جوان کاریدا باشە.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە دەتوانرێت مەترسیدار بێت؟**

بەلێ، ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە کارێکی زۆری(جدی)یە و نابێـت بـە سـادەیی و بەبێ هۆیەکی گرنگ، ئەنجام بدرێت.

*** لەم جۆرە نەشتەرگەریەدا چ جۆرە ماددەیەکی بێهۆش کەر بەکاردێت؟**

بێهۆشی گشتی.

*** نەشتەرگەری (پلاستیك)ی مەمك چەندە کات دەبات؟**

لە دوو، تا ٤ کاتژمێر.

*** تاکەی دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟** لە دەوری یەك هەفتە.

*** ئایا، ئەنجام هەموو کات سەرکەوتووە؟** نەخێر.

*** ئەنجامی نەشتەرگەری Plastic تا چەند بەردەوامی هەیە؟**

بەشێوەیەکی گشتی بۆ ماوەیەکی درێژ.

*** ئایا جێی برینی نەشتەرگەری (پلاستیك)ی مەمك دەبینرێت؟**

نەخێر، برینی ژێر مەمك و لە لاو کەنارەوە دەکرێت و جێگەی برین کەمتر دیار دەبێت.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری پلاستیکی مەمك دەبێت لە مەمك دانی تایبەت سوود وەربگرێت؟** نەخێر.

*** تاکەی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت حەمام بکرێت؟** ١٠ تا ١٥ رۆژ.

*** تاکەی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت لە ماڵ بڕواتە دەرەوە؟**

هەرکە لە نەخۆشخانە چووە دەرەوە.

٣ـ باڵق بوون و نەوجەوانی:

*** چ تەمەنێك تەمەنی باڵق بوون و نەوجەوانی یە؟**

لەنێوان(١٢) تا(٢٠) ساڵی.

*** باڵق بوونی سێکسی چی یە؟**

بـاڵق بـوونی سێکـسی کاتێکـە، کـە کۆئەنـدامی زاووزێ بـەقۆناغی هەراشـی گەیشتبێت، لەکچاندا لەنێوان(١٢) بۆ(١٥) ساڵ و لەکوڕان دا لـەنێوان (١٣) بـۆ(١٦) ساڵ دایە.

*** بۆچی قۆناغی نەوجەوانی زۆر گرنگە؟**

چوونکە قۆناغێکـە لـەژیان کـە خێراتـرین گەشـەو کتـوپڕترین گـۆڕان چ لـەبواری جەستەو چ لەبواری دەروونی دێتە کایە.

*** گرنگ ترین نیشانەی باڵق بوون لەکچان دا چی یە؟**

گەشەی مەمك ڕوانی موو لەنێوان هەردوو ڕان دا(بەرە تووك) و بن بـاڵ. شـێوەی گشتی بەرەو ژنانە بوون دەچێت. دەست پێکردنی عوزری شەرعی.

*** ئایا گەشەی جەستەیی کەسێکی باڵق هاوکاتە لەگەڵ گەشـەی توانـای بیرو هۆش؟**

بەڵێ، ئەوانەی باڵق دەبن دەبنە خاوەنی هۆشی تیـژو زیرەکـی تایبـەت و دیـدی فراوانتر.

*** گرنگترین شوێنەواری باڵق بوونی کوڕان چی یە؟**

گەورەبوونی قەوارەی ئەندامی سێکسی دەرەوە ڕوانـی مـوو لـەنێوان ڕان و بـن باڵ. ڕوانی ڕیش و سمێڵ. گـۆڕانی دەنـگ(گڕبـوونی دەنـگ). گەشـەی ماسـوولکەو دەست پێکردن و سەرهەڵدانی شێوەی جەستەیی پیاوانە.

*** ئایا باڵق بوونی سێکسی کوڕان و کچان لەهەمان تەمەن و ساڵ دایە؟**

نەخێر، باڵق بوونی سێکسی کچان لەدەوروبەری یـەك یـان دوو سـاڵ زووتـرە(لـە ١١/٥ ساڵی تەمەنی ئێسکی)

*** ئایا باڵق بوونی سێکسی هەمووکچان لەیەك ساڵ دایە؟**

نەخێر جیاوازی زۆرە.

*** ئایا هەموو کچانی یەك خێزان لەیەك تەمەنی دیاری کراودا باڵق دەبن؟**

بەڵێ بەزۆری بینراوە لەیەك خێزان دا کچان لەخێزانێکی تر زووتر باڵق دەبن. بەشێوەیەکی گشتی یەکەمین عوزری شەرعی کچان لەهەمان تەمەندا دەردەکەوێت کەلەدایکی دا دەرکەوتووە.

*** ئایا تەمەنی دیاری دانی عوزری شەرعی(minstral cycle) بەپێی نەژادو ئاوو هەوا جیاوازە؟**

بەڵێ، لەکیشوەرە گەرمەکان، کچان بەزۆری زووتر باڵق دەبن.

*** ئایا لەوانەیە یەکەمین(عوزری شەرعی) لەیەکەمین مانگەکاندا یا لەیەکەمین ساڵەکانی باڵق بوون دا ناڕێك و پێك بێت؟**

بەڵێ عوزری شەرعی لەوانەیە هەردوویان سێ هەفتە یاخوود هەردوو یاسێ مانگ جارێك دەربکەوێت. ناڕێك و پێکی، بەم حاڵەتە جیاوازە.

*** عوزری مانگانە کەی دەبێت ڕێك بێتەوە؟**

پاش یەك یان سێ ساڵ.

*** ئایا ناڕێکی عوزری شەرعی پێش وەخت سروشتی یە؟**

نەخێر بەڵام ئەم ناڕێك و پێکی یە لەخۆە لادەچێت و نابێت دەرمانی بدرێتێ.

*** ئایا دەبێت چارەسەری ئەوکوڕ انە بکرێت، کەلەڕووی گەشەو باڵق بوونەوە دوادەکەون؟**

نەخێر. مەگەر کاتێ کەم کاری چالاکی هایپۆفیز هەبێت. بەزۆری کوڕان بەبێ هیچ یارمەتییەك باڵق دەبن.

*** ئایا بەکارهێنانی هۆرمۆنی جۆراو جۆر بۆ باڵق بوونی پێش وەخت زیانی هە یە؟**

بەڵێ لەهەندێ حاڵەت دا سوود وەرگرتن لەهۆرمۆنەکان نەك هەر تەنها بێ سوودە بەڵکو مەترسی داریشن. لەوانەیە بەکارهێنانی ئەوهۆرمۆنانە رێگری بکات لەکاری سروشتی گلاندەکانی دەردراوی ناو لەش و ئەنجامی پێچەوانەی لێ بکەوێتەوە. مەترسی تریش هەیە ئەویش ئەوەیە کەگەشەی لاشە لەو سنوورە رابگرێت کەسرووشتی یە.

*** ئایا دەبێت باڵق بوونی(sexy) پێش وەخت چارەسەربکرێت؟**

باڵق بوونی پێش وەختی سێکسی بریتی یە لە دەرکەوتنی نائاسایی گۆڕانکاری سێکسی لاوەکی و عوزری شەرعی لەکچان پێش ئەوەی بگەنە تەمەنی(٩) ساڵ و لەکوڕان دا بریتی یە لەگۆڕانی دەنگ، گەشەی کۆئەندامی زاووزێ و ریش دەرهاتن پێش تەمەنی(١١) ساڵی. باڵق بوونی(sexy) پێش وەخت دیاردەیەکە لەتێکچوونی گەشەی یەکێك لەگلاندەکانی پەیدا دەبێت. جالەبەرئەوە ئەو منداڵانەی گیرۆدەی دەبن دەبێت پشکنینی پزیشکی تێروتەسەلیان بۆ بکرێت.

*** ئایا لەکاتی باڵق بووندا گۆڕانکاری لە پێست دەردەکەوێت؟**

بەڵێ. کوڕوکچ زیپکە دەردەکەن، بەتایبەت لەڕوومەت دا(بە شێوە یەکی گشتی(وەرگێڕ).

*** چۆن دەتوانرێت زیپکەی ڕوومەت دەرمان بکرێت؟**

دەرمانی تایبەتی دەوێت، لەگەڵ ئەوەش دا دەبێت تەندروستی خۆراك رەچاوبکرێت، پێست بەشێوەیەکی تایبەت پاك بکرێتەوەو...هتد.

*** گرنگترین گۆڕانی دەروونی لەقۆناغی باڵق بووندا کامانەن؟**

باڵق بوونی قۆناغی یە، کەمناڵ دەکۆشێت لەخۆبەستنەوەو قۆرخی (پاوەن) ی دایك و با وکی خۆی ئازاد بێت دەیەوێت خۆی کارەکانی خۆی راپەڕێنێت و ژیانی قۆناغی هەراشی خۆی بەڕیوە ببات کەم و زۆر بزێوی، تورڕەبوون، دەستەپاچە، بێ

گوێی و ڕێزدانەنان،لەتایبەت مەندیەکانی قۆناغی باڵقییەو گەر باوك و دایك لەڕووی دڵسۆزی و ڕێزەوە بۆ منداڵەکان یان، پێیانا هەڵبشاخێن، ئەم تایبەتمەندی یە زیان بەپەیوەندی ئەوانە ناگەیەنێت.

*** ڕەفتاری دایك و باوك لەبەرامبەر کێشەدەروونی یەکانی قۆناغی باڵق بوون دەبێت چۆن بێت؟**

پێش هەمووشتێك پێویستە دایك و باوك بزانن کەقۆناغی باڵق بوون، قۆناغێکی گۆڕانی منداڵەو منالْ ئالەم خولەدا بەتێگەیشتن لەیەك، هاندان، دڵسۆزی، عیشق و ئامۆژگاری دروست نیازمەندە.

*** بۆچی نەوجەوانان بەهاوڕێیەتی ودۆستی لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆیان پێویست یان هەیە؟**

لەبەر ئەوەی ئەم قۆناغە سەختە لەگەڵ یەکدا بگوزەرێنن و لەیەکتردا هەڵسووکەوتیان هەبێت و یەکتر ناسینی بۆئەوانە گرنگی تایبەتیان هەیە.

*** ئایا نەوجەوانان زۆربەیان جۆش و خرۆشیان توندو تیژە؟**

بەڵێ لەقۆناغی باڵق بوون دا گۆڕان هێندە خێرایە کەمنالْ لەنێوان ڕەفتاری منالانەو ڕەفتاری گەورەسالاندا دووچاری ڕاڕایی دەبن.

*** ئایا ئەوانەی پرخۆری بکەن، یان بە پێچەوانەوە زۆرکەم خۆربن کارێکی ئاسایی یە؟**

بەڵێ هەرجۆرە زیادە ڕەوی لەڕەفتاری قۆناغی باڵق بوون دا ئا سایی یە. تێکۆشانی سەرەکی دایك و باوك لەم ڕووەوە بێت کەڕەفتاری منداڵەکانیان، هەڵسووکەووتی ئا گایانەبێت.

*** ئەگەر ناڕێك و پێکی عوزری شەرعی(minstral cycle) ی کچێك تا یەك دووساڵ بەردەوام بێت ئایا دەبێت ببرێت بۆ پشکنین؟**

بەڵێ بەپشکنین لەڕێی کۆمەوە ئەندازەی هێلکەدانەکان و منالْ دان

دەپشکنرێت،(ئالێرەدا پشکنینی vaginal)) پێویست نی یە).

*** ئایا لەنێوان عوزری شەرعی و خێرایی گەشەی کچ دا پەیوەندی هەیە؟**

بەڵێ بەشێوەیەکی گشتی بە، بەرێك و پێکبوونی عوزری مانگانە گەشە کۆتایی دێت. پاش یەکەمین عوزی شەرعی، کچان دیسان(٥ — ٦ سم) بالا دەکەن.

*** لەچ تەمەنێك مەمك دەست بەگەشەدەکات؟**

لەدەوری یەك سالێ پێش عوزری مانگانە.

*** ئایا زۆر ڕێ دەکەوێت کە یەکێك لەمەمکەکان زووتر لەوی تر گەورە بێت؟**

بەڵێ. ئەمە هەر زۆر سرووشتی یە پاشان هەردوومەمك یەك ئەندازە دەبنەوە.

*** ئایا لەوەی مەمك لەقۆناغی گەشەکردن ئازاریان دەبێت و هەستیاربن، سرو شتی یە؟**

بەڵێ،بەلام نابێت بێجگەلەوحالەتانەی ئازار زۆرزۆرە،چارەسەرێك ئەنجام بدرێت.

*** ئایا دەبێت کچانی لاو پێش یەکەمین عوزری شەرعی ئاگاداربکرێنەوە؟**

بەڵێ دەبێت هەموو کچانی کەم تەمەنی(١٠ — ١٢) ساڵە لەدەست پێکردنی عوزری شەرعی ئاگاداربکرێنەوەو هەرکە یەکەم نیشانەی گەشەی مەمکیان دەبێت ئەوانە لەدەرکەووتنی عوزری شەرعی ئاگادار بکرێنەوە.

*** شیاو ترین کەسێك کەدەتوانێت بالق بوون و گە شەی(sexy) بۆ ئەو کچە لاوە باس بکات، چ کەسێکە؟**

دایك، وەئەگەر دایك نەیتوانی یەکێك لەوانەی لەگەڵ ئەوکچەدان و جێی باوەڕی ئەو بێت.مامۆستای خوێندنگە،یان پزیشکی خێزان بەهیچ شێوەیەك نابێت ئەم کارە بەهاوپۆلەکانی بووترێت،چوونکە ئەوانە زانیارییەکی ووردیان لەم بارەیەوە نییە.

*** ڕۆڵی كام لەئەندامەكان لەقۆناغی باڵق بووندا گرنگترە؟**

گلاندی هـايپۆفيز، هێلكـەدان و گونـەكان كـەبڕێكی زۆری هۆرمـۆن دەردەدەن و دەبنە هۆی ئەوگۆڕانكاريانەی كەلەلای كەسانی باڵقەوە دەردەكەوێت.

*** ئايا لەكاتی باڵق بووندا مەكی كوڕان گەورە دەبن؟**

بـەڵێ لەوانەيـە لـەنێوان(١١ تـا ١٥) سـاڵی بەرجەسـتەيی بـچووك لەژێرمـەمك پەيدابێت، بـەڵام ئـەم بەرجەسـتەيی مەمكـە لـەپاش دوو يـان سـێ سـاڵ لـەخۆوە نامێنێت.

*** ئايا ئەوانەی دواكەوتن لەباڵق بوون دەبێت چارەسەربكرێن؟**

زۆرجار پێويست بەچارەسەر نييەو كـوڕان و كـچان بـەبێ چارەسـەری پزيـشكی بەباڵق بوونی سێكسی دەگەن.

*** لەچ تەمەنێك دەبێت دواكەوتن لەسـەرهەڵدانی عـوزری كـچان چارەسـەر بكرێت؟**

ئەگەر گەشەی كچ سرووشتی بێت، دەتوانێت بۆ ڕۆشتنی بۆ لای پزيشكی پسپۆڕ تا(١٥ يان ١٦) ساڵی كچ بێدەنگ بێت. بەبێ ئەوەی مەترسی لەم بابەتەوە هـەبێت، ئەگەر عوزری شەرعی كچێك لەگەڵ تەمەنی زياترلە(١٧) يـان(١٨) سـاڵی دا هێـشتا دەرنەكەوتبێت، چارەسەر پێويستە.

نەخۆشیەکانی لوت و قورگ و گوێ

١ـ لووت و گیرفانەکان

*** کاری لووت چی یە؟**

لووت لە(Tissue)ی ئێسکی و کرکراگەیی پێکهاتووەو دووچاڵی هەیە کە بە هۆی دیوارێکەوە جیاکراونەتەوە. لووت هەوای هەڵمژراو دەپاڵێوێت و تەرِوگەرمی دەکات. ئەندامی بۆن کردنە، ئەومووانەی لەناوپۆشی دەرەوەی لووت دان، تۆزو غوباری هەوا دەپاڵێون هەروەها ناوپۆشی ناوەوە رِێ لەمیکرۆب و غوبار دەگرێت و بەم شێوە رِێ لەمەترسی هەوکردن دەگرێت.

*** شکانی لووت. ئایا شکانی لووت رِووداوێکی بەربڵاوە؟**

بەڵێ. ئێسکەکانی لووت جوان و ناسکن، جالەبەر ئەوە لووت ئەندامێکە زۆر زۆر نزیکە قەدەرە.

*** ئایا شکانی لووت هەموو کات خوێن بەربوونی لەگەڵ دایە؟**

نەخێر بەڵام هەروایەو خوێن بەربون زۆرجار زۆر زوو دەگیرسێتەوە.

*** ئایا بۆناسینەوەی شکانی لووت(X_RAY) پێویستە؟**

تەنانەت ئەگەر شکان ئاشکراش بێت، دیسان هەرباشترە(X_RAY) ئەنجام بدرێت.

*** شکانی لووت دەبێت دوای چەند رِۆژ لەرِووداوەکە دەرمان بکرێت؟**

هەرچی زووتر بێت باشترو ئاسانتر دەتوانرێت بخرێتەوە جێی خۆی بەتێپەرِبوونی چەند رِۆژێک، گێرِانەوەی لووت بۆ شێوەی یەکەم جاری، بەبێ نەشتەرگەری کارێکی دژوارە.

*** شێوەکانی لووت خستنەوە جێی خۆی کامانەن؟**

دەستکاری کردن لەدەرەوە بەهۆی نەشتەرگەرەوە، یان کردنەناوەوەی کەرەستەی تایبەت بۆناو لووت و بۆخستنەوە جێی خۆی ئەو ئێسکانەی زیانیان بەرکەوتووە.

*** ئایا بۆ لووت خستنەوە جێی خۆی دەرمانی بێهۆشی پێویستە؟**

بەزۆری سڕکردنی شوێنەکەبەسە. ئەگەر ئازار زۆر توند بێت دەتوانرێت بەبێهۆشی گشتی.

*** ئایا بۆ چارەسەرکردنی شکانی لووت دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ. ئەگەر شکان دژواربێت و هەڵگرتن و داگرتنی ئێسك توند بێت، بێهۆشی گشتی نەخۆش پێویستە یان ئەگەر شکان لەگەڵ بریندار بووندا هاوکات بێت خەواندن پێویست دەکات.

*** ماوەی چەنددەخایەنێت تا ئێسکی لووت دووبارە توندو تۆڵ بێتەوە؟**

لەبەر هەلومەرجی بۆریچکە بەستنی لووت، هەندێك لەشکانەکان زۆر زوو جۆش دەخواتەوە. چاك بوونەوەی شکان بە شێوەیەکی گشتی لە (١٠) ڕۆژ، هەندێ جار زۆرتر ئەنجام دەگرێت.

*** دوابەدوای شکان، هەڵئاوسانی لووت تاچەند دەمێنێتەوە؟**

لەوانەیە تاچەند مانگ هەڵئاوسانێکی کەم دەمێنێتەوە، بەڵێ لەزۆربەی کات دا، لووت پاش(٢) تا(٣) هەفتە بۆ شێوەی یەکەم جاری دەگەڕێتەوە.

*** ئایا خستنەوە جێی ڕاست و درووستی شکانی لوت هەمیشە ڕێ لەناشیرینی لووت دەگرێت؟**

بەداخەوە نەخێر لەوانەیە جۆش خواردنەوەی ئێسك توند بێت، و شێوەی لووت

بگۆڕێت، تەنانەت ئەگەرشکانەکەش درووست جێی خۆی بگرێتەوە.

*** ئایا ئاکامی خراپی شکانی لووت گۆڕانی هەمشەیی شێوەی لووتە؟**

نەخێر، بەڵام لەوانەیە لەناوچەی شکاندا کەم بمێنێتەوە.

*** چۆن دەتوانرێت دوابەدوای شکان لووت گۆڕانکاری شێوە وەرگر دروست بکات؟**

بەنەشتەرگەری جوانی(پلاستیك) لووت شێوەی ئاسایی دێتەوە.

*** پاش چاك بوونەوەی شکان دەبێت تاچەند بۆ نەشتەرگەری جوانکاری (پلاستیك) دان بەخۆدا بگرێت؟**

دەبێت دان بەخۆدا بگرێت تا ئاوسانی لووت بەتەواوی‌بنیشێتەوەو رێژەی گۆڕانی شێوە بەوردی هەڵبسەنگێنرێت.

٢ـ لاربوونی دیواری لووت

*** لاربوونی دیواری ت لووت چی یە؟**

دیواری لووت ئەوبەشەی لووتە کەدووچاڵی لووت لەیەك جیادەکاتەوە. ئەم دیوارە کرکراگەو ئێسکییە.ئەگەر لاربێت یان بەرێکی لەنێوان ئەودووچاڵەدا نەبێت، بەم حاڵەتە دەووترێت لادانی لووت یان لاربوونی لووت.

*** هۆی لاربوونی لووت چی یە؟**

لاربوونی دیواری لووت بەزۆری بەهۆی نارێك و پێکی گەشەوەیە. بەهەرحاڵ برینی لووت،لەجێ چونی ئێسك،یان شکانیش لەوانەیەببێتە هۆی ئەم ناشیرینی یە.

*** ئایا لاربوونی دیواری لووت نیشانەی لەگەڵ دایە؟**

زۆرجار نەخێر ژمارەیەکی زۆر لەخەڵك لاربوونی دیواری لووتیان هەیە بێ ئەوەی دووچاری لووت گیران بن، ئەگەر لاربوون نیشانەی لەگەڵ بێت، ئەم نیشانانە بریتین

لە گیرانی یەکێك لەکونەلووت، سرئێشە، هەڵامەت(ساینۆزایت) هەوکردنی چاڵەکانی لووت.

*** ئەم لاربوونە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەنەشتەرگەری کەبریتییە لەلابردنی ناوپۆشی، یان گەڕانەوەی دیوارەکە بۆ شوێنی یەکەم جاری ئەو نەشتەرگەرییە لەڕێی کردنەوەی ناوەوەی لووتە کەبەزۆری لەژێر سڕکردنی ئەو شووێنە ئەنجام دەدرێت.

*** لەچ تەمەنێکدا دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەری یە ئەنجام بدرێت؟**

پاش گەشەی تەواوی ئێسکی لووت، واتە لەدەوروبەری(١٧) ساڵی دا.

*** ئەنجام چۆن دەبێت؟**

زۆرجار زۆر باش.

*** ئایا لەوانەیە نەشتەرگەری خراپی هەبێت؟**

کەمتر ڕوودەدات، بەڵام لەوانەیە کاتێك لەفافەکەی لادەبرێت خوێن بەربوون ڕوودەدات، بەڵام نەشتەرگەر بەئاسانی ڕێ لەو خووێن بەربوونە دەگرێت.
دوای نەشتەرگەری لاربوونی دیواری لووت کەی دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر کاری خۆی؟ (١٠ تا ١٥) ڕۆژ پاش نەشتەرگەری.

*** چەند ڕۆژ دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

یەك تا پێنج ڕۆژ.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەریە هاوکات لەگەڵ نەشتەرگەری جوانکاری(پلاستیك) ی لووت ئەنجام بدرێت؟**

بەڵێ. زۆرجار ئەم دوونەشتەرگەریە پێکەوە ئەنجام دەدەن.

*** پۆلیپی لووت چی یە؟**

شێوەیەكە لەشێوەی دانەترێ دا كەلەدیواری ناوەوەی پەرەی لووت دا هەڵدەتۆقێت.

*** هۆكاری پۆلیپی لووت چی یە؟**

بەڕواڵەت ریشەی حەساسیەتی هەیە.

*** نیشانەكانی بوونی پۆلیپ چی یە؟**

ئەگەر پۆلیپەكان بچوك و ژمارەیان كەم بێت، لەوانەیە هیچ نیشانەیەكیان لێ دەرنەكەوێت. بەڵام ئەگەر گەورەبن دەتوانن ڕێگری هاتووچۆی هەوابن.

*** چارەسەری پۆلیپ چۆنە؟**

سەرەتا دەرمانی پزیشكی(بەكۆرتیزۆن) پێش لەنەشتەرگەری و بۆ ڕەهایی لەو نەشتەرگەریە، لەكاتی بێ ئەنجامی ئەم دەرمانە یاگەڕانەوەی توند تری نەخۆشی، دەبێت پۆلیپەكان بەنەشتەرگەری لابرێن.

*** نەشتەرگەری پۆلیپی لووت چی یە؟**

لابردنی پۆلیپ بەسڕكردنی ئەوشوێنە و بریتییە لەبڕینی پۆلیپەكان بەپەتی كانزایی و لەبڕگەیەك كەبەخاڵی یەك گەشتنی هەرچیەنزیك تربێت.

*** ئایا بەبۆنەی ئەم نەشتەرگەریەوە پێویستە كار بۆ ماوەیەكی درێژ خایەن وازی لێ بهێنرێت؟**

نەخێر زۆربەی نەخۆشەكان ڕۆژێك پاش نەشتەرگەری كاری خۆیان دەست پێ دەكەنەوە.

٣ـ هەوکردنی گیرفانەکان (Sinusitis)

*** ساینووسەکان(جیوب) چەندن و لەگوێ دان؟**

ئەو چاڵانەن کەپڕن لەهەواو بە(Tissue) ناوپۆشی کەلەناوەوەی ئێسکەکانی ڕوومەت و کەللە سەردان و لەڕێگەی کوونی بچوکەوە لەگەڵ چاڵەکانی لووت دا پەیوەندیان هەیە. گیرفانەکانی تەوێڵ کوتوومت لەسەر چاڵە چاوەکان و لەپشت ئەچاڵدان و گیرفانەکانی چەناگە لە ئێسکی گۆناکان، لەخوار چاوەکان دان شوێنی گیرفانەکانی بێژیش لەپاڵ بەشی سەرووی لووت و بەقوڵاچوونی کەللە سەرو جێگەی گیرفانی پەردەی(پرەیی) لەبەشی قوڵتر واتە لەناو کەللە سەردایە.

*** کاری گیرفانەکان چی یە؟**

ئەم چاڵانە کەللە سەر سووك دەکەن و وەکو دەنگێکی لاوەکی بۆ دەنگ بەکاردێن.

*** ئایا هەوکردنی گ یرفانەکان ئەو نەخۆشی یە بەربڵاوانەن؟**

بەڵێ بریتی یە لە هەوکردنی ناوپۆشی گیرفانەکان.

*** هۆی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت چی یە؟**

هۆکاری ئەم هەوکردنە دووبەشە: هەوکردنی میکرۆبی کەزۆر بەربڵاوەو هەندێ جاریش هەستیاری (حەساسیەت) لەڕاستی دا ئەم دووهۆکارە بەزۆری پێکەوە سەرهەڵدەدەن. هەوکردنی گیرفانەکان (Sinusitis) ئاکامی هەوکردنی چاڵی لووتەو لەنمونەتایبەتییەکانی، ئەم هەوکردنەیە کەڕیشەی لەددانەوەیە. بەم مانایە کەهەوکردنی ددان پێشڕەوی دەکات و لای خوارەوەی گیرفانەکان دەشکێنێت. ئاشکرایە ئەم هەوکردنی گیرفانانە هەوکردنی میکرۆبی یە کەبەنەشتەر لێدان بۆدەرەوە دێت. ئەم (Sinusitis) یە لەهەستیاری(حەساسیەتەوە) دێت یان ئاکامی حەساسیەتێکی سادەیە یان حەساسیەت هاوکات لەگەڵ پۆلیپ کەزۆربەیان هەو دەکەن.

* ئایا جۆری ئاووهەوا(Sinusitis) ئاسان دەکات؟

بەڵێ ئەو کەسانەی دانیشتووی ناوچەی شێدار یاخود ئەوهەرێمانەی گیرۆدەی گۆڕانکاری توندی ئاووهەواو هەروەها ئەو کەسانەی کەهەوای پیس هەڵدەمژن، زۆرتر مەترسی ئەوەیان لێ دەکرێت تووشی (Sinusitis) بن.

* نیشانەکانی(Sinusitis) چین؟

نیشانەکانی هەوکردنی ئەم گیرفانانە بەستراوە بەتووش بوونی گیرفانە تووش بووەکان(تەوێڵ، چەناگەو بێژنگی) ئەمانە جیاوازن بەشێوەیەکی گشتی ئەگەری(Sinusitis) دەکرێت کەسەرما بخوات (common cold – وەرگێڕ) زیاتر لەیەك هەفتە درێژە بکێشێت یان ئەم نیشانانەی خوارەوە بەشێوەیەکی درێژ خایەن سەری لێ هەڵدات.

١ ـ ئازارو حەساسیەت لەناوچەی گیرفانی هەوکردوو.

٢ ـ سەرئێشەی توند.

٣ ـ بەلووت قسەکردن(دەنگێکە لەگەڵ لووت گیراندا دێتە دەرەوە).

٤ ـ لووت گیران، هاوکات بەهەڵامەت یان بەبێ ئەو.

٥ ـ هەندێ جار بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لاشەبە(XRAY) بۆگیرفانەکان، گیرفان(جیوب ـ ساینۆس) ی نەخۆش دەردەکەوێت.

* چارەسەری ئەم کیشانە چۆنە؟

چارەسەری(Sinusitis) هەوکردوو بەژمارەی یەکەمی پزیشکی و زۆرجار بنیات نراوە لەسەر دوو دەرمانە، بەئانتی بایوتیك و دەرمانی دژی گیرانی گشتی، دەرمانی(مەوزوعی) هەڵمژینی(تۆز) لەڕێی لووتەوە بەڵام بۆ ڕێگرتن لەزیان گەیاندن بەناوپۆشی لووت، نابێت ئەم کارە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام بدرێت(لانی زۆر ٤ تا ٥ ڕۆژ) لەکاتی هەڵامەتی توندو زۆر ئازاردەرو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و ئەگەری گیرانی یەکێك لە(ساینوسە) گیرفانەکان یان لەکاتی بێ ئەنجامی چارەسەری پزیشکی، پاش لێکۆڵینەوەی(X_RAY) تەنیا یەك

چارەسەری(مەوزوعی) هەیە: هێنانەدەرەوەی(هەو) لەڕێگەی نەشتەر لێدانەوە یان فتیلەی بۆ بکرێت.

*** ئایا گیرفانەکان نەشتەرگەریان بۆبکرێت؟**

نەشتەرگەری گیرفانەکان زۆر زۆر کەمە، بێجگە لەکاتی بێ ئەنجام بوونی تەواوی ئەو چارەسەرانەی کە باسکران.

*** (Sinusitis) ی سەرهەڵدەرەوە چۆن چارە سەردەکرێت؟**

هەروەکو یەکەم هەوکردنی یەکەم جار.

٤ـ شێرپەنجەی لووت و گیرفانەکان:

*** ئایا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە زۆرە؟**

لوو(تیومۆر)ی شێرپەنجەیی چاڵی لووت زۆر زۆرە(بەتایبەت پۆلیپ) لوو(تیمۆر) شێرپەنجەی خراپ کەمترە.

*** چارەسەری ئەم لوانە چۆنە؟**

چارەسەر بەنەشتەرگەری و تیشك دەرمانی(چارەسەر بەتیشك) کەنەشتەرگەری هەندێ جار زیانی زۆر بەلووت دەگەیەنێت و نەشتەرگەر(پلاستیك) ی جوانکاری درووست دەکات.

٥ـ خوێن پژانی لووت

*** هۆکاری خوێن بەربوونی لووت چی یە؟**

هۆکاری دەتوانێت(مەوزوعی) یان گشتی بێت. خوێن بەربوونی لووت زۆرجار هۆکارێکی ڕوونی نی یە.

*** هۆکاری(مەوزوعی) کامەیە؟**

١ ـ کك عروق، کە ناوچەیەکی پڕ لەبۆریچکەن لەدیواری لووت دا لەدەوری یەك سەنتی مەتری کونە لووت دایە، بەشێوەیەکی گشتی خوێن بەربوونی چەند جارەی لووتە. خوێن بەربوون لەئەنجامی سەرمای توونـد، گەرمای توونـد، گۆڕانی کتـوپڕی ئاووهەوا، جۆش و خرۆش و لووت خوراندن.

٢ ــ هــەوکردنی کتــوپڕ(حــاد – Acute) بەتایبــەتی هــەوکردنی ڤایرۆســی، کەبەزۆری لەناوچەی (کك عروق) سەرهەڵ ئەدات.

٣ ـ لێدران هاوکات لەگەڵ شکان یا بەبێ ئەو بوونی شتی دەرەکی لەناو لـووت دا(Foreign body (وەرگێڕ)

٤ ـ پۆلیپی لووت.

*** هۆکاری گشتی خوێن بەربوونی لووت کامانەن؟**

١ ـ گۆڕانی فشاری هەوا: وەکو بەرز بوونەوە یا چوونە ژێر ئاو.

٢ ـبەرز بوونەوەی گوشاری خووێن(زۆر بوونی پاڵە پەستۆی خووێن بەرەکان).

٣ ــ نەخۆشــییەکانی خــووێن: هیمۆفیلیــا، خــوێن بــەربوونی ژێــر پێــست و شێرپەنجەی خوێن.

٤ ـ دەرمانی دژی گیرسانەوەی خوێن زۆر لەپێویـستیش لەوانەیـە ببێتـە هـۆی خووێن بەربوونی تووندی لووت.

*** چۆن خووێن بەربوونی لووت کۆنترۆڵ دەکرێت؟**

دووجۆر خـوێن بربـوونی لـووت هەیـە. لەزۆربـەی حاڵەتـەکانی خـووێن بـەربوونن لەبەشی پێشەوەی لووت، دیواری لووت و زۆر بەکەمی ناوچەی پێشەوەی بەگشتی دەتوانرێت هۆکـاری ئـەم خـوێن بەربوونـە دیـاری بکرێـت و بەسـڕکردنی(مـەوزوعی) برینەکە دەسوتێنرێت و خووێن بەربوونەکە کۆنترۆڵ دەکرێت.

*** کاتی خووێن بەربوونی لووت کاری بەپەلە چی یە بۆی بکرێت؟**

دەبێت خێرا گوشار بخرێتە سەر ئەو شوێنەو سەر بەرەو خواربکرێتەوە. هەروەها ناوچەی خوێن بەربوون بپێچرێت یان برێك لۆکە بخرێتە ناو لووتەوە ئەم کارانە دەتوانرێت ڕێ لەخوێن بەربوون بگیرێت. لەکاتی ئەنجامی ئەو هەوڵەو بەردەوامی خووێن بەربوون، دەبێت بنێردرێت بۆلای پزیشکی(E N T)کەلەم کاتەدا شێوازی جۆراو جۆری هە یە: سووتانی(ریشاڵی خوێن)، (تامپۆن) کردن بۆماوەی چەند ڕۆژ.

نەشتەرگەری جوانكاری

نەشتەرگەری جوانكاری(پلاستيك) لووت(Rhino plasty)

*** ئايا هەموو ناشيرينی لووت دەتوانرێت بەنەشتەرگەری جوان كردن (پلاستيك) دروست بكرێتەوە؟**

لەهەموو حاڵەتێكی نەشتەرگەری جوانكردن(پلاستيك) تاڕادەيەك كارامەن.

*** گشتی ترين ناشيرينی لووت كامانەن؟**

لووتی لوول خواردو يان چەماوە، ناشيرينی نووكی لووت يان هەردوو كونە لووت، ناشيرينی ئێسكی لووت.

*** گرنگترين هۆكاری چارەسازی ئەنجامی نەشتەرگەری جوانكردن (پلاستيك) كامانەن؟**

١ ـ تەمەنی نەخۆش:باشترين ئەنجام لەنيوان(١٦ تا٣٠)ساڵی دا بەدەست دێت.

٢ ـ باشی و خراپی پێست: ئەستووری يا ناسكی پێست و ووشك يا چەوری پێست لەو هۆكارە گرنگانەن.

٣ ــ بەربڵاوی ناشيرينی: هەرچەند ناشيرينی زۆرتر بێت دەست كەوتنی ئەنجامی زۆر باش دژوار دەبێت.

٤ ــ جۆری ناشيرينی: درووست كردنەوەی هەندێ جۆر لەناشيرينی لووت لەجۆرەكانی تر دژوارترە.

٥ ـ باری دەروونی نەخۆش.

*** لەچ تەمەنێك دەتوانرێت ناشيرينی لووت نەشتەرگەری بكرێت؟**

پێش نەشتەر گەری دان بەخۆدا دەگرێت تا بەتەواوەتی لووت گەشەی تەواو بكات ئەم كارە تادەوروبەری(١٧) ساڵی درێژە دەكێشێت.

*** شێوازی نەشتەرگەری چاکسازی لووت چی یە؟**

بڕینێک لەناو لووت دەکرێت، پێست لەو ئێسک و کڕکڕاگانە جیادەکەنەوە کەشێوەی لووتیان داهێناوە، ئنجا ئەوانە دەبڕن و شێوەیان دەدەنێ و دووبارە پێست دەدەنەوە بەسەر لووت داو تەقەڵی لێ دەدەن پاشان لووت دەپێچن(Dressing (وەرگێڕ) و لەدەرەوە گەچی تێدەگرن تا ئەو شوێنە نوێیە پارێزراوبێت.

*** ئایا جێگەی برینی ئەم نەشتەرگەریە دیار دەبێت؟**

نەخێر، برین لەناوەوەی لووت ئەنجام دەدرێت، یان لەشووێنی چەمانەوەی کونە لووت.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری نەخۆش دەتوانێت شێوەی لووت هەڵبژێرێت؟**

تاڕادە یەک بەڵێ، نەشتەرگەر دەبێت سەرەتا ناشیرینی لووت دروست بکاتەوەو پاشان هەوڵ بدات لووتی نەخۆش بەشێوەیەك درووست بکاتەوە کە ڕەزامەندی خاوەنی لەسەر بێت، نەخۆش دەبێت بزانێت کەپێش نەشتەرگەری بێجگە لەوێنەی(تەقریبی) ناتوانێت شێوەی ئا یندەی لووتی پێ بدرێت.

***ئەو کەرەسانەی بۆدرووست کردنی لوت سودی لێ وەردەگیرێت کامانەن؟**

با شترین کەرەستە پەیوەستە، ئێسکی یان کڕکڕاگە لەلوتی نەخۆش دەری دەهێنن، بەگشتی لەخانەی پێکهاتەی ئێسکی و هەندێ جار لەپێکهاتەی کڕکڕاگەی بڕبڕەکانیش سوود وەردەگیرێت.

* نەشتەرگەری چەنددرێژە دەکێشێت؟ئەگەر سادەبێت لەسنوری یەك کاتژمێر.

*** لەچ جۆرە بێهۆشی یان سڕکەرێك سوود وەردەگیرێت؟**

بێهۆشیگشتی،یان سڕکردنی شووێنی مەبەست(مەوزوعی)هاوکات لەگەڵ ئێش

شکێن.

*** ئایا درووست کردنەوەی لووت ئازاری هەیە؟** نەخێر.

*** چەند ڕۆژ دەبێت بحەوێنرێت؟** (٤ بۆ ٨) ڕۆژ.

*** ئایا ئاوسانی چاو(Eye puff) و سورییان پاش نەشتەرگەری سرووشتی یە؟**

بەڵێ. ئەم حاڵەتە لەوانەیە یەك یان دوو هەفتە درێژەبکێشێت.

*** تا چەند ڕۆژ پاش نەشتەرگەری دەبێت پێچانی لووت بمێنێ؟**

پێچانەکە(٥ تا ٦) ڕۆژ پاش نەشتەرگەری لادەبرێت.

*** ئایا درووست کردنەوەی لووت زیان بەهەستی بۆن دەگات؟** نەخێر.

*** پاش نەشتەر گەری، هەناسەدان تاکەی ئاسایی دەبێتەوە؟**

پاش لابردنی پێچانی ناوەوەی لووت، لەنێوان ڕۆژەکانی پێنجەم تا حەوتەمی دوای نەشتەرگەری.

*** ئایا پاش تۆکمە بوونەوەی دووبارەی لووت، دەبێت چاودێری تایبەت بکرێت؟**

نەخێر، پاش چاکبوونەوە. لووت بەهەمان ڕادەی پێش نە شتەرگەری تۆکمەیە.

*** ئایا بەتێپەڕبوونی چەند مانگ یان چەند ساڵ لووتی دەست کاری کراو (نەشتەرگەری) ناکەوێت یان ناگۆڕێت؟**

نەخێر چاك بوونەوەی لووت بەشێوەیەکە، کەلەکاتی نەشتەرگەریدا پێی دراوە.

*** ئایا ئاوسانی لووت تاچەند مانگ پاش نەشتەرگەری بەردەوام دەبێت؟**

بەڵێ هەندێ جار پێویستە(٢ تا ٣) مانگ و تەنانەت زیاتر دان بەخۆدا بگیرێت تا

لووت دواشێوەی خۆی بەدەست بێنێت.

*** دوای نەشتەرگەری کەی دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر کاری خۆی؟**

لەدەوروبەری دووهەفتە، هەرچەند لەوانەیە ئاوسانی لووت هێشتا هەرمابێت.

*** ئەگەر ئەنجامی نەشتەرگەری خاوەنی ڕازی نەکات، ئایا دەتوانرێت جارێکی تر نەشتەرگەری بکرێتەوە؟**

بەڵێ، بەڵام باشتر وایە چەندین مانگ دوابخرێت تا چاك بوونەوە كامل بێت و لووتی دەسکاری کراو شێوەی تەواوی خۆی وەربگرێتەوە.

*** ئەنجامی کاری درووست کردنەوەی لووت چۆن دەبێت؟**

بۆ هەمیشە چاك دەبێتەوەو بەگشتی نەخۆش ڕازی یە. ئەگەر ئەنجامەکەی خاوەنی لێی ڕازی نەبێت دەوانێت دووبارە نەشتەرگەری بکاتەوە.

نەخۆشی یەکانی مشەخۆری (هەناوی)

*** مشەخۆری چی یە؟**

زیندەوەرێکە(گیانلەبەر یا گیایی) کەبە سەر زیندەورێکی لەجۆرێکی ترەوە خۆی دەژێنێت و بەم شێوە هەندێ جار هاوسەنگی ژیانی ئەوی تر تێك دەدات.

*** کام لەمشەخۆرەکان لەپۆلی گیان لەبەران نین؟**

باکتریا و هەندێ لەکەڕووەکان.

*** چۆن دەبێت لەنەخۆشی یەکانی مشەخۆری خۆ بپارێزین؟**

بەپارێز لەوهۆکارانەی دەبنە هۆی نەخۆشی یان هۆکاری گوێزانەوەیان، بەرەچاوکردنی تەندرووستی خۆراك. ئا وی خو اردنەوەی پاك و پارێزلەئەسپێ و مێشوولە ئەمانە ڕێ و شوێنی گونجاون کەدەبێت لە سەرتا سەری جیهان دا چالاکانە بیگرنەبەر(وەکو بەرنامەی ڕیشەکێش کردنی مێشوولە)

*** مشە خۆرەکان لە چ ڕێگەیەکەوە دەچنە ناو لاشەوە؟**

لە ڕێگەی دەم(لەگەڵ خواردن و خواردنەوە) لەڕێگەی پێست یان ناوپۆش و هەروەها بەهۆی پێوەدانی مێروەکانەوە

*** کام لە مشەخۆرەکان لەگەڵ خواردن و خواردنەوە دەچنە ناو لەش؟**

ئەمیبا، جیاردیا لامبلیا. کرمەکان(ئەسکارس، ئۆکسیۆر و ترشین). کرمی شیریتی(لەگا، یان بەرازەوە). کرمی جگەر(باکپلك) کرمی ژێر پێست(کرمی مەدینە)

*** کام مشەخۆر لەڕێی پێست و ناوپۆشەوە دەچنە ناو لەش؟**

ئەسپێ و جەرەب(Scabies _ وەرگێڕ) ئەنکلستۆما(مشەخۆری ریخۆڵە گەورە) بلهارزیا(کرمی تۆڕی خوێنهێنەرەکان).

*** لەڕێی گەستنی مێروەکانەوە، بەزۆری چ مشەخۆرێك دەچێتە ناو لەشەوە؟**

پلاسمۆدیۆمەکان کە نەخۆشی مەلاریا(تاو لەرز _ وەرگێڕ) کە جۆرێك لە مێشولە) دەیگوێزێتەوە.

*** ئایا پاش چونە ژورەوەیان بۆناو لەشی مرۆڤ، مشەخۆرەکان دەست بە زۆربون دەکەن؟**

مشەخۆرەکان هەموویان لەناو لەشدا زۆر نابن: ئەسکارس و کرمی شریتی گەشەدەکەن بەڵام زۆر نابن کەچی پرۆتۆزواکان(مالاریا) یاخود ئەمیبا لەناو لەشدا زۆر دەبن.

*** ئایا لە بەرامبەر مشەخۆرەکان دا بەرگری پەیدا دەبێت؟**

کەم.

*** ئایا لەوانە یە لە یەك کاتدا زیاتر لە یەك مشەخۆر لەناو لەشدا بێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا لەهەندێ شوێنی جیهان دا ئەم جۆرە نەخۆشیانە بەربلاُون؟**

بەڵێ دانیشتوانی ناوچەگەرمەکان و نیوەگەرمەکان هۆکاری شەخۆری ڕەچاونەکردنی تەندروستی و زۆربوونی گوێزەرەوەکانی نەخۆشی و نەریتی خواردن ڕۆڵی گرنگ دەبینن. ئەوانەی گۆشتی نەکوڵاوی(گا) دەخۆن زۆرتر تووشی نەخۆشی کرمی شریتی دەبن.

*** نەخۆشی مشەخۆری چۆن دەناسرێتەوە؟**

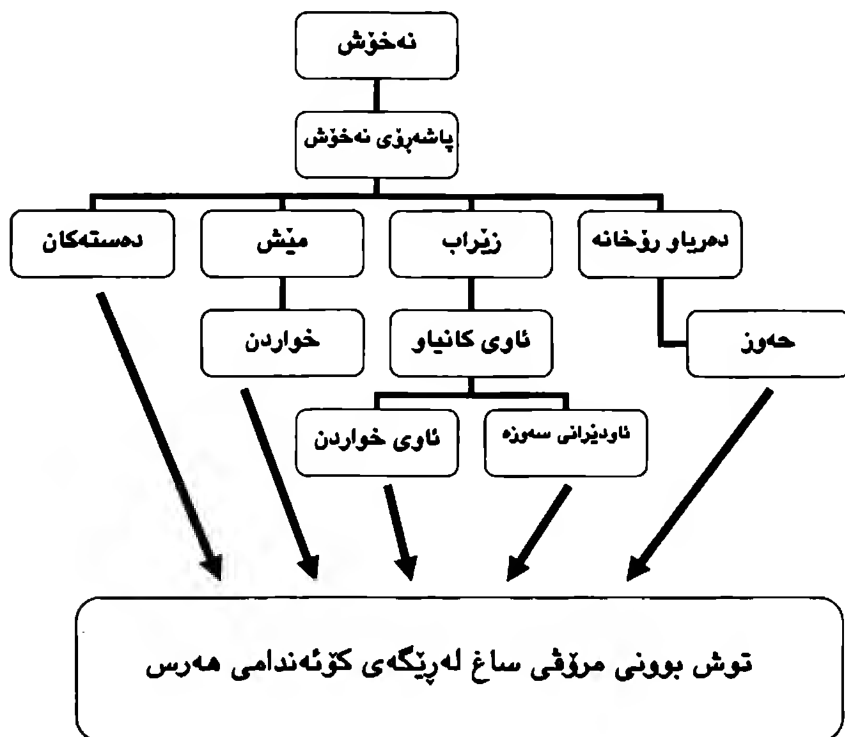
بەناسینەوەی مشەخۆر لەناو پاشەڕۆ یان(Tissue) ئەگەر ناسینەوەو جیاکردنەوە دژواربێت دەتوانرێت بەشیکاری تەواوی بەرگری ناسی یان خوێن، ئەم نەخۆشی یە بناسرێتەوە.

*** ئایا مشەخۆری گۆڕانی فۆرمۆلی خوێنی لەگەڵ دایە؟**

هەمیشە نە خێر. بەڵام ژمارەی هەندێ لە (.W. B. C) ئائۆزینوفیلەکان نیشانەی نەخۆشی مشەخۆری گووم بوون و کەم بوونەوەی(R B C) لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی مەلاریا بێت.

*** ئایا بۆ ئەم جۆرە نەخۆشیانە چارەسەری کاریگەرهەیە؟**

لەزۆربەی حاڵەتەکان دا بۆ هەرنەخۆشییەکی مشەخۆری دەرمانی تایبەت هەیە.



بڵاو بوونەوەی نەخۆشی یە هەوەدارەکان، کە بەهۆی ئاوەوە دەگوێزرێنەوە:

۱ـ ئەمیبا:

* ئەمیبا چی یە؟

هەوکردنێکە لەمشەخۆرێکی تاك خانەیی بەناوی ئەمیبا. ئەمیبا چەند جۆرێکی جیاوازیان هەیە، بەڵام تەنیا جۆری نەخۆش کەری ئەوانە یەك جۆرە بەناوی(antamoeba histolytic) یەکە دەبێتە هۆی نەخۆشی ڕیخۆڵە یان سك چوونی ئامیبی. لەحاڵەتی توونـد تـر لەوانەیە مشەخۆر لەئەندامەکانی تری لەش وەکو جگەرو مێشك گەشە بکات (دوومەڵی ئەمیبی جگەر ـ وەرگێڕ)

* دابەش بوونی جوگرا فی ئەمیبا چۆنە؟

ئەم نەخۆشی یە کەلەو وولاتانەی کەلەحاڵەتی گەشەن(گەرمەسێرو نیوەگەرمەسێر) بەربڵاوە. بەهۆی زۆربوونی گەشت و گەڕان، لەهەموو وولاتێکدا دەبینرێت.

* ئەمیبا لەچ ڕێگەیەکەوە بڵاو دەبێتەوە؟

لەڕێگەی خواردن یان خواردنەوەی پیس بوو لەپاشەڕۆی نەخۆش.

* نیشانەکانی ئەمیبا چی یە؟

قۆناغەکانی سك چوون بەئازارو بەزۆری خووێنی لەگەڵ دایە، ئازارو هەستیار بوونی سك کەدەبێتە هۆی کەم بوونەوەی کێشی لەش.

* نەخۆشی ئەمیبا چۆن دەناسرێتەوە؟

بەبینینی مشەخۆری زیندو لەناو پاشەڕۆی نەخۆش دا.

*** ئایا نەخۆشی ئەمیبا نەخۆشییەکی مەترسی دارە؟**

بەڵێ(amoebiosis) لەوانەیە بێتە هۆی بێهێزی توونـدو نارەحـەتی ناوەوە(دوومەڵی ئەمیبی جگەرو سی یەکان-وەرگێڕ)

*** ئایا ڕێژەی چاکبوونەوە بەرزە؟**

بەڵێ ئەگەر(Amoebiosis) چارەسەربکرێت، پێشرەوی یارمەتی دەر دەبێت. دەرمانی کاریگەر بۆ چارەسەری نەخۆشی هەیە.

*** ئایا مشەخۆری تاك خانەی ڕیخۆڵەیی تر هەن؟**

بەڵێ بەڵام مەترسیان کەمترە.

٢ـ هەوکردنی ترایکۆ مۆناڵی(vaginal):

*** هەوکردنی ترایکۆمۆلی چی یە؟**

نەخۆشـییەکی(ئیحتقـانی) کەلەهـەوکردنی(vaginal) بـەهۆی مـشەخۆرێك بەناوی(ترایکۆمۆن – ڤاجنیالیس) درووست دەبێت ئـەم نەخۆشـییە بـەڕژانی زۆری (vaginal) هاوکاتـە، مـشەخۆری نـەخۆش خـەر لەوانەیـە ڕێ لەجۆگـەی میـزیش بگرێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشیە مەترسی دارە؟**

نەخێر لەکاتی دەردان بە تەواوەتی چاك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر دەرمـانی ژن و پیاو پێکەوە نەبێت، چاك بوونەوە ئاڵۆز دەبێت.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بە پێدانی(Benzyl Metronidazol) بەشێوەی(مەوزوعی) نەخۆش بەخێرایی چاك دەبێتەوە، بەڵام جارێکی تر دەیلێینەوە کە دەرمان دەبێت ژن و مێرد پێکەوە وەری بگرن.

*** لیشمانیۆز چی یە؟**

ناونیشانی کۆمەڵێك نەخۆشیە، لە بونەوەرێکی تاك خانەیی کە لە جۆری لیشمانیا دێنە گۆڕێ. لیشمانیۆز جۆرەکانی پێستی هەیە وەك(سالکی حمیدە) و جۆرە مەترسیدارەکانی ناوەوە وەکو کالازاری منداڵان (نەخۆشی هاوشێوەی مەلاری) کە ئەگەر دەرمان نەکرێت مەرگی لەگەڵدایە.

*** نەخۆشی خەو چییە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی مشەخۆری ئەفەریقایی، کە بونەوەرێکی تاك خانەیی بەناوی(تری پنۆزۆم) دروستی دەکات. ئەم نەخۆشیە مێشی تسی تسی دەگوێزێتەوە. ئالەم نەخۆشیەدا کۆئەندامی دەمار زیانێکی ئێجگار زۆری پێدەگات. نەخۆش بەڕۆژ دەخەوێت و شەوان بێ قەرارە.

٣ـ بەلهارزیا

*** بەلهارزیا چیە؟**

ناونیشانی کۆمەڵێك نەخۆشی مشەخۆری بەربڵاوە، ئەم نەخۆشیە کاتی مەلەکردن لەو ئاوانەی پڕن لە گیانلەبەری بێ بڕبڕەی گوێزەرەوەیی.

*** سالگ چیە؟**

زامێکە لەسەر پێست، بەزۆری لەسەر لوت و گۆناکان، زۆر درێژخایەنە و دوای چاك بونەوە شوێنەکەی دەمێنێتەوە و بەهۆی مێشولەیەکی تایبەت نەخۆشی لە ڕێگەی پێستەوە دەچێتە ناو لەش و دەبێتە هۆی هەوکردنی سوڕی خوێن ودەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و سەرەنجام زیان بە زۆرێك لە ئەندامەکان دەگەیەنێت وەکو(جگەر، ریخۆڵە، جۆگەی میز، میزەڵدان).

٤ـ نەخۆشی شاگاس(Shagus):

*** نەخۆشی شاگاس چی یە؟**

لەو نەخۆشیە مەترسیدارانەیە، کە جۆری تریپانوزوم دروستی دەکات و ساس دەیگوێزێتەوە بۆ مرۆڤ. ئەم نەخۆشیە لەڕوی جوگرافیاییەوە بە ئەمەریکای باشور سنوردارە.

٥ـ مەلاریا:

*** مەلاریا چی یە؟**

نەخۆشیەکی مشەخۆریە، کە بونەوەری یەك خانەیی لەجۆری (پلاسمۆدیۆم) دروست دەکات.

*** مرۆڤ چۆن توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت؟**

لەرێگەی پێوەدانی مێشولەی نەخۆش، لەجۆری(Anopheles).

*** مشەخۆر لەکوێ جێگە دەگرن؟**

لە(R. B. C)یەکاندا لەناویان دەبات و لەخانەکانی جگەر کە حەشارگەی ئەوانە.

*** مشەخۆری مەلاریا چۆن دەناسرێتەوە؟**

لەڕوی نیشانەی نەخۆشی و شێوەی تایبەتی(R. B. C) یەکان

*** ئایا مەلاریا نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟**

مەلاریا بەربڵاوترین نەخۆشی مشەخۆرییە لە جیهاندا، بەتایبەتی لە ناوچە گەرمە سێر و شێدارەکاندا.

*** ئایا رێگەی پێشگیری هەیە؟**

بەڵێ، کاتی گەشەکردن یان نیشتەجێبون لەو وڵاتەی ئەم نەخۆشیەی تیا بڵاو

بوەتەوە، دەبێت بۆ خۆپاراستنی حەبی کلۆرۆکین بەکار بهێنرێت(بەکارهێنانی کلۆرۆکین دەبێت لەو رۆژەوەی کە گەشت دەست پێدەکرێت تا شەش هەفتە دوای گەڕانەوە بەردەوام بێت. وەرگێڕ)

*** ئایا دەتوانرێت لەبەرانبەر مەلاریادا بەرگری وەربگیرێت؟**

ئەوکەسانەی دانیشتوی کەنارەکانی ناوچەی توش بوون لەبەرانبەر ئەو نەخۆشیە دا بەرگری(Resistant) یان هەیەو کەمتر بەشێوە مەترسیدارەکانی مەلاریا توش دەبن. ئەم بەرگریە لە ئەنجامی هەوکردنی چەندبارەبوەوەی دەبێت.

*** نیشانەکانی مەلاریا چی یە؟**

یەکەمین پەلامار(سەرەتا) لەشێوەی ئازاری گەدە لەگەڵ(تا) دەردەکەوێت پاشان کەسی توش بوو بە هێرشی یەك لەدوای یەك پلەی گەرمی(٣٩ تا ٤٠ پلە) ی دەبێت. پێش(تا) نەخۆش لەرزی لێ دێت پاشان ئارەق کردنەوەیەکی زۆر دەبێت.

*** چارەسەری مەلاریا چۆنە؟**

هەندێ لە دەرمانی سروشتی وەکو گیراوەی پێستی(گنە گنە)،یان (کوینین)، پێکهاتەی دەستکردی وەکوکلۆرۆکین، یائامۆدیاکین، سولفامادەکان، یا سلفۆنەکانو.... هتد.

*** ئەگەر مەلاریا چارەسەر نەکرێت، پێش رەوی چۆن دەبرێت؟**

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری(Plasmodium F.) بێت. لەوانەیە کوشندە بێت.

*** ئایا ئەوکەسەی مەلاریای گرتبێت، دەتوانێت خوێن بدات؟**

نەخێر، لەوانەیە هێشتا لە ناو خوێنیدا مشە خۆری تێدابێت و بەم شێوەیە نەخۆشی دەگوێزێتەوە.

*** ئایا ئەگەر چارەسەری تەواو نەبێت، هێرشی مەلاریا پاش ماوەیەك دەگوێزرێتەوە؟**

بەڵێ،نەخۆشەکان، ناو بەناو تا ساڵەهای ساڵ، بە هێرشی مەلاریا توش دەبێت.

* کرمی خڕ چی یە؟

کۆمەڵێکن لە کرمە مشەخۆرەکانی مرۆڤ، قەبارەیان جیاوازە، هەندێکیان بە زەحمەت دەتوانرێت بە چاو ببینرێن و درێژی هەندێکی تریان تا(٣٠)سم و قتریان بە ئەندازەی یەك پێنوس دەگات.

٦ـ کرمی ئەڵقەی مشەخۆری مرۆڤ کامەیە؟

١. کرمی ریخۆڵە کە(٦) کۆمەڵەن: ئەکیۆرسەکان، ئەسکارسەکان (کرمی گەدە)، ترایکۆسفالەکان، ئەنکلیستۆماکان، ئانگیلولەکان و تریشینەکان(کرمی بەراز).
٢. ئەو کرمانەی لەشوێنەکانی تری بێجگە لەڕیخۆڵە وەکو فیلارەکان(کرمی ژێر پێست).

* کرمی ترای کیور(Trichurs) چۆن دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ؟

ئەم کرمە لە ماسولکەکانی بەرازدا کیس دروست دەکەن، بە خواردنی گۆشتی نیوە کوڵاوی بەراز(کیسی) مشەخۆر لە ناوپۆشی دوانزە گرێدا تێپەڕ دەبن، دەگەنە ماسولکەکان و لەوێ جێگە دەگرن.

* ئایا ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە؟

بەڵێ، بەڵام زۆر بە کەمی کوشندەیە.

* ئایا چارەسەر دەکرێت؟ هیچ دەرمانێك بەتەواوی کاریگەری نی یە.

* کرمەکانی ترایکۆوسفال و ئۆکسیۆرس لە کوێدا دەژین؟

لە بەشی کۆتایی ریخۆڵە گەورە و لە ریخۆڵە کوێرەدا.

* کرمی ئۆکسیۆر چۆن دەگوێزرێتەوە؟

هێلکەی مشەخۆر، پەنجەکانی پیس دەکات و لەڕێگەی دەمەوە دەچێتە لەشەوە،توش بوون لەو منداڵانەدا کە خۆیان دەخورێنن زۆرترە.

*** چۆن ئەم نەخۆشیە دەناسرێتەوە؟**

بە بینینی هێلکەی ئۆکسیۆر لەقەراغ کۆم یان بەبینینی کرمی هەراش و سپی رەنگ بەدرێژی لە نزیك(١ سم) لەناو پاشەڕۆدا.

*** ئایا کرمی ئۆکسیۆرس دەبێتە هۆی ریخۆڵە کوێرە؟**

چەندین جار لەناو ڕیخۆڵە کوێرەدا کرمی دەزولەیی ئۆکسیۆرس بینراوە، بەلآم هیچ بەڵگەیەك لەسەر ئەوە نیە، کە ئەو کرمە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە دروست دەکات.

*** چۆن دەتوانرێت ریٚ لەم نەخۆشیە بگیرێت؟**

دەبێت بوار نەدرێت منداڵ دەستی نەشوات و بیبات بۆ دەمی و دەبێت نینۆکی ئەو مندالآنە کورت بکرێنەوە.

*** نیشانەی ئەم نەخۆشیە چیە؟**

خوراندنی ناو کۆم لە شەودا کە منداڵ زۆر بێزار دەکات.

*** ئەوانەی زۆرتر توشی ئەم کرمە دەبن کێن؟** مندالآن.

*** ئایا لەوانەیە هەموو کەسانی ناو خێزانەکە توش ببێت؟**بەلیٚ.

*** چۆن دەتوانرێت ئەم نەخۆشیە پێشگیری بکرێت؟**

بەرەچاوکردنی بنەما تەندروستیەکانی تاکە کەسی، کورت کردنەوەی نینۆکەکان، پاك ڕاگرتنی جلوبەرگی ژێرەوە چەرچەف و چارەسەری کەسی توش بوو.

*** ئایا ئەسکارسی مرۆڤ هاوشێوەی ئەسکارسی بەرازە؟**

بە رواڵەت بەلیٚ،بەلآم هەرچەندە ئەم دووکرمە هاوشێوەی یەکترن، کەچی لە بەرازەوە بۆ مرۆڤ و لە مرۆڤیشەوە بۆ بەراز ناگوێزرێتەوە.

* ئایا هەوکردن بە هۆی ئەسکارس مەترسی دارە؟

بەگشتی نەخێر، بەڵام پیس بوونی زۆر دەتوانێت زۆر مەترسی داربێت، چونکە کرم ریخۆڵە کون دەکات، یان دەڕواتە جۆگەی زراوەوە یان جۆگەی پەنکریاس.

٧ـ نەخۆشی فیلەر(فیلاریوز) چی یە؟

کۆمەڵە نەخۆشیەکی گەرمە سێرییە کە کرمە ئەڵقەییەکان دروست دەکەن و درێژی ئەم کرمانە چەند سانتی مەترێك تا یەك مەتر دەبێت.

* جۆرە سەرەتاییەکانی ئەم نەخۆشییە کامانەن؟

فیلاریوز لوئالوئا: ئاوسانی کاتیی رومەت یان مەچەك و بازوو. فیلاریوزی لیمفەکان: هەوکردنی بۆریچکەی لیمفەکان یان ئاوسانی ئەندامەکانی خوارەوە، تورەکەی هێلکەگون و مەمك و.... هتد.

فیلاریوز ئونکۆسەکا(ئونکوسرکۆز): خورانی پێس، بەرجەستەبوونی ژێرپێست و رۆچونی چاوەکان.

فیلاریوزی مەدینە: هەوکردنی بەشەکانی نەرمەی قاچ یان دەستەکان.

* کرمی جگەر چییە؟

جۆرە کرمێکی پانە و مژۆکدارە کە بە هۆی ئەم مژۆکانە، لەناو لاشەی خانەخوێدا خۆیان دەچەسپێنن.

* ئەم کرمە زۆرتر لە کوێ جێ دەگرێت؟

لە جگەر بەڵام دەتوانرێت لە سیەکان یان ریخۆڵەش جێ گیربن.

* چۆن توشی ئەم نەخۆشیە دەبیت؟ بە خواردنی کوزەڵەی پیس بوو.

* ئایا رێگەی پێشگیری هەیە؟

دەبێت لە خواردنی کوزەڵەی کێوی خۆ ببوێرین یان دەبێت بەباشی

بیشۆرینەوە. کوزەڵەی چێنراو پیس نیە. چونکە لە کەنار چەمەکان یان زۆنگاوەکانی مەڕوماڵات گوێزەرەوەی مشەخۆر ناڕوێت.

*** ئایا چارەسەری هەیە؟**

سەرەتای کار، نەخۆش بەبەکارهێنانی(ئیمیپن) بەخێرای چاك دەبێتەوە.

*** بەربڵاوترین جۆرەکانی تینیا کامانەن؟**

تینیای سۆلیۆم یان تینیای بەرازە تینیای ساجیناتا، یان تینیای رەشەوڵاخ. دیفلوبوتریوم لاتوم کە مشەخۆری ماسیەکانن ئاوی شیرینە.

*** تینیا لەکوێ دەژین؟**

بەیارمەتی سەری، کە مژۆك و دڕکی پێوەیە بە ریخۆڵەی بچوکەوە خۆیان گیردەکەن.

*** بەچ رێگەیەکەوە دەچنە ناولاشەوە؟**

لەڕێگەی دەم و بەشێوەی کیسی ناو گۆشتی گاو بەراز یان ماسی نیوە کوڵاو یان نیوە برژاو.

*** ئایا دەتوانرێت لەم نەخۆشیە پێشگیری بکرێت؟**

بەڵێ، بە کوڵاندنی گۆشتی گاو بەراز و ماسی ئاوە شیرینەکان.

*** ئەم نەخۆشیە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە ناسینەوەی ئەو هێلکانەی لەناو پیسایی یان لەناو جلەکانی ژێرەوەی نەخۆش هەندێك جار لە کەناری کۆم.

*** بۆچی بۆ چارەسەرکردن دەبێت کەللە سەری تینیا لەناو بچێت؟**

چونکە گەشەی کرم لە کەللەی سەریەوەیە، تا کاتێ سەری کرم فڕێ نەدرێ لە ریخۆڵە، ئەم کرمە زیندوە و گەورە دەبێت کاتی دەرمان، پاشەڕۆی نەخۆش بەوردی دەپشکێنرێت. ئەمڕۆ کە دەرمانی چاك هەیە و هەموو مشەخۆرەکە لەناو ریخۆڵەدا لەناو دەچێت.

* تینیا درێژی چەندە؟

لە چەند میلی مەتر تا شەش مەتر جیاوازە.

* چارەسەری جۆرە جیاوازەکانی نەخۆشی مشەخۆری ریخۆڵە چۆن دەکرێ. ؟

دەرمانی تایبەت هەیە کە مشەخۆری هۆکاری پیسبونی ریخۆڵە دەکوژێت. هەندێك لەم دەرمانانە بۆ چەندین کرم کاریگەری هەیە و هەندێکی تر تەنیا بۆ یەك جۆریان کارایە، پاش دەرمان زۆربەی نەخۆشی مشەخۆریەکانی ریخۆڵە، خراپی و زیان بەجێ نایەڵن بەسەر ریخۆڵەوە.

* ئاکنیوکۆکەس چی یە؟

نەخۆشیەکە لە کیسی تینیای سەگەوە مرۆڤ خانەخوێی ناوەنجی (Intermediate host) ئەم مشەخۆرەیەو لەرێی بەریەك کەوتن و تێکەڵاوی لەگەڵ سەگدا توش دەبێت. خانە خوێی هەمیشەی ئەم کرمە، مەڕ و ماڵات و گاو بەرازە.

* ئایا (Echinococus) ی مرۆڤ نەخۆشیەکی مەترسیدارە؟

بەڵێ، کیسی جگەر(کیسی هایدیاتیکی جگەری) و هەندێ جار مێشکیش دەگرێتەوە و لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی مەترسی دار.

* چارەسەری ئاکینۆکۆکاس چۆنە؟ نەشتەرگەری و لابردنی کیسەکان.

* تۆکسۆپلاسمۆز: تۆکسۆپلاسمۆز چی یە؟

نەخۆشییەکە لەمشەخۆری تۆکسۆپلاسما گۆندیاییە. ئەم نەخۆشییە لەمنداڵان و گەورە ساڵاندا بەزۆری بەشێوەی شاراوە دەمێنێتەوە، لە کۆرپەلە و تازە لەدایك بواندا ئەگەر و نەگەرە. جۆری بۆماوەیی (Genetic)) و(ئیکتسابی) نەخۆش بە(نیسبەت) یەکترەوە جیاوازن.

* ئەم نەخۆشیە چۆن دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ؟

خانەخوێی سەرەکی ئەم مشەخۆرە پشیلەیە. مشەخۆر لە ریخۆڵەی پشیلە

دەست بە زاوزێ دەکات. نەخۆشیەکە لەڕێگەی خواردنی سەوزەی پیس بوو کاڵ و نەشۆراوە دەگوێزرێتەوە، گیانلەبەرانی ماڵیش بەتایبەتی مەڕ گوێزەرەوەی ئەم مشەخۆرەن. ئالەم حاڵەتەدا بڵاو بوونەوەی نەخۆشی لە ڕێگەی گۆشتی سورەوەیە.

* نیشانەکانی توکسۆپلاسمۆز چی یە؟

نیشانەکانی نەخۆشی(Binger) و بەتایبەت بریتیە لە هەوکردنی گلاندی لیمفەکان، بەتایبەت لیمفەکانی مل، نەخۆشی، تەنانەت ئەگەر چارەسەر نەکرێت، چاك دەبێتەوە.

* تۆکسۆپلاسمۆز چۆن دەناسرێتەوە؟

ناسینەوەی مشەخۆر لەکاتی پشکنینی ڕاستەوخۆی نمونەی خوێن یان لیمفەکان دژوارە. بەشیکاری سیرولۆجی دەتوانرێت دژە تۆکسۆپلاسم لەناو لاشەی نەخۆش بناسرێتەوە.

* تۆکسۆپلاسمۆز بۆماوەیی(Genetic)) چی یە؟

کاتێك ژن لە قۆناغی دوگیانیدا بەم نەخۆشییە توش بێت، مشەخۆر لە دیواری وێڵداش بەرەو کۆرپەلە رێگە دەبڕێت. مەترسی نەخۆشی بۆ کۆرپەلە زۆرە. چونکە لەوانەیە کۆرپەلە توشی شێواندنی بەستەیی بێت) بەتایبەت تێکچونی چاو یان مێشك).

* چارەسەری تۆکسۆپلاسمۆز چۆنە؟

چارەسەر لە ژنانی دووگیان و شێوە سەختەکانی نەخۆشی بەپێی کەڵك وەرگرتن لە ئانتی بایوتیك و سۆلفامایدەکان پایە گوزاری کراوە.

* نەخۆشی شەکرە چیە؟

دیابیتی شیرین یان نەخۆشی شەکرە، نەخۆشییەکە لە بێتوانایی لاشە لە کەڵك

وەرگرتنی تەواو لە جۆرەکانی شەکر و لێوەرگیراوەکانیانەوەیە، ئەم بێتوانایيە، بەرزبونەوەی ڕێژەی گلۆکۆزی خوێن و لە قۆناغی بەرزتر، پەیدابونی شەکر لە میزی لێدەکەوێتەوە.

*** هۆکاری سەرەکی نەخۆشی شەکرە چیە؟**

بەربڵاوترین هۆکاری ئەم نەخۆشیە,کەمی دەردانی ئەنسۆلینی بەدەست هاتو لە پەنکەریاس و هەندێ جار تەنانەت لەدەستدانی تەواویيەتی، بەم پێیە لە حاڵەتێکدا کەبڕی ئەنسۆلین ئاسایيە، بەڵام کارانییە.هاوسەنگی گلوکۆزی خوێن بە فاکتەری هۆرمۆنی فراوانی بەستراوەوەو چ بگات بەوەی ئەم هۆکارانە ببنە هۆی نەخۆشی شەکرە.

***ئەو هۆکارە گشتیانەی، کەسێك ئامادە دەکات بۆنەخۆشی شەکرە کامانەن؟**

هێشتا بەتەواوی ساغ نەبوەتەوە کە نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەیی Genetic)) یە، بەڵام لە بوونی ئامادەیی خێزانی بەم نەخۆشییە جێگەی دودڵی نیە،هۆکاری تر کە یەکێك ئامادەدەکات بە نەخۆشی شەکرە،قەڵەوی و خراپی خۆراك خواردنە.

*** ڕێژەی نەخۆشی شەکرە چەندە؟**

بەراوردەکان ئەوە نیشان دەدەن کە یەك و نیو تا دوو لە سەدی خەڵکی بەم نەخۆشییە توش بوون. هەڵبەت هەندێ کەس نازانن بەم نەخۆشییە توش بوون(لەسەدا شەستی ئەوانەی بەم نەخۆشییە گیرۆدە بوون بەخۆیان نازانن _ وەرگێڕ).

*** ئایا منداڵیش توشی نەخۆشی شەکرە دەبێت؟**

بەڵێ. ئەم نەخۆشییە لە هەموو تەمەنێکدا دەردەکەوێت و هۆکاری لە منداڵاندا، بەگشتی بێتوانایی دەردانی ئەنسۆلینە.

*** ئایا خواردنی بڕێکی زۆر لە شەکر دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی شەکرە؟ بەڵێ.**

*** ئایا لەوانەیە هەوکردن یان بورانەوەی(Shock) ی کتوپڕ، دەبنە هۆی نەخۆشی شەکرە؟**

نەخێر. بەڵام جۆش و خرۆشی توند و لە ڕادەبەدەر یان هەوکردن دەتوانێت نەخۆشی شەکرە توند بکات یان ئاشکرای بکات.

*** چۆن نەخۆشی شەکرە دەناسرێتەوە؟**

بەبینینی تێکچونی وەك و بەرزبوونەوەی گلوکۆزی خوێن، بونی شەکر لە میزدا، نائاسایی بوونی نەخشەی تەوەرەیی،توانای گلوکۆز بەهۆی لاشە(ئەزمون زیادبوونی) عەمدی(گلوکۆز).

*** ئازمونی توانا (خۆراگری) ی گلوکۆز چی یە؟**

بڕێکی دیاری کراو شەکر دەرخواردی نەخۆش دەدرێت و تا چەند کاتژمێر، بەدووری دیاری کراو، خەستی شەکر لە خوێن و میز ئەندازەی دەگرن و بەم شێوە ڕێژەی(خۆراگری) گلوکۆز هەڵدەسەنگێنن.

*** ئایا دۆزینەوەی شەکر لە میز هەمیشە بەمانای نەخۆشی شەکرەیە؟**

نەخێر، زۆر حاڵەتی تر دەبنە هۆی پەیدابوونی شەکر لە میزدا.بەبێ ئەوەی کە نەخۆش نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

*** ئایا نەبوونی شەکر لە میزدا مانای نەبوونی شەکرە؟**

نەخێر، لەوانەیە ڕێژەی شەکر لە خوێندا نائاسایی بەرز بێتەوە بەڵام لە میزدا ئاسایی نیشان بدات.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە جۆراو جۆرە؟**

بەڵێ، هەموو جۆرەکانی لەژێر ئەم ناونیشانانە پۆلێن دەکرێن. سادەترین

شێوەی نەخۆشی یان بە واتایەکی تر پێش نەخۆشی شەکر بێجگە لە ئامادەبوون بۆ نەخۆش بوون شتێکی تری نیە، نە نیشانەیەکی هەیە و نە تێکچونێك لە شیکاریەکاندا بەرچاو دەکەوێت تەنیا لەڕوی مێژویی خێزانیەوە دەتوانێت ئەگەری بوونی نەخۆشی شەکری لێ دەکرێت. لە قۆناخی بەرزتر نەخۆشی تەنیا کاتی ئەزمونی زیاد بوونی(عەمدی) گلوکۆزی دەردەکەوێت. ئەم قۆناغە بە قۆناغی نەخۆشی شەکرەی کیمیاویی ناو دەبەن. لەم قۆناغەدا دەتوانرێت بە رژێمی خواردن و خواردنی دەرمانی(دژە شەکرەی خۆراکی) هاوسەنگی لاشە بگێڕنەوە. جۆرێکی تری ئەم نەخۆشییە، نەخۆشی شەکر بە ئەنسۆلین بەستراوە کە لە هەموو تەمەنێکدا دەردەکەوێت، لەبەر بەرزی رێژەی گلوکۆز لە خوێن و میز و نیشانەی توندی تری لەگەڵ دایەو پێدانی دەرزی ئەنسولین بەنەخۆش پێویستە.

* نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە چی یە؟

هەموو جۆرەکانی ستایلی نەخۆشی نیشانەیان نیە. لە جۆری توندتردا، لاوازی، ماندوبوونی زۆر و تونیەتی زۆر بەرچاو دەکەوێت، ئەمڕۆ کە کەمتر پێش دێت. نەخۆشی شەکرە پێش سەرهەڵدانی مەترسی دارترین نیشانەی بورانە(Coma) وە بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە شوناسایی نەکرێت.

* ئایا دەتوانرێت رێ لە نەخۆشی شەکرە بگیرێت؟

هەرکات ئامادەیی خێزانی یان تاکەکەسی بۆ نەخۆشی هەبێت.ئەوکەسە دەبێت لەگەڵ تەندروستی تایبەتی خۆراکی بێت. کەم کردنەوەی خواردنی شەکر(هەموو جۆرەکانی شیرینی) و چاودێری وردی کێشی لاشەی، مەترسی سەرهەڵدانی ناوادەی نەخۆشی شەکر کەم دەکاتەوە.

* چارەسەری نەخۆشی شەکرە چۆن دەکرێت؟

زۆربەی نەخۆشیەکان بە رەچاوکردنی رژێمی خۆراکیی شیاو و لەبار یان خواردنی دژە شەکرە خۆراکیەکان هاوسەنگی خۆیان دەپارێزن، بەڵام لە هەندێ

حاڵەتیشدا، چارەسەر پێویست بە پێدانی دەرزی ئەنسۆلین دەکات.

*** ئایا کۆنترۆڵی نەخۆشی شەکرە لەڕێی دەرمانی ڕێگەی دەمەوە پێ دەچێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەو دژە شەکرانەی لەڕێی دەمەوە بەکار دێت تەنیا بەسەر جۆرە ناوەنجیەکانی نەخۆشی شەکرەدا کارامەن ئەویش لەبەساڵاچواندا و ئەگەر نەخۆشێکی لاو بێت یان نەخۆشی لە جۆری توند بێت، پێدانی ئەنسۆلین هەمیشە پێویستە.

*** ئەنسۆلین چی یە؟**

هۆرمۆنێکە(جۆرە پرۆتینێکە (وەرگێڕ)، کە هەندێ لە خانەکانی پەنکریاس بەشێوەیەکی ئاسایی دەردەدرێت ئەنسۆلین بۆ سود وەرگرتنی ڕێك و دروستی(Tissue) لە مادە شەکرییەکان پێویستە. نەخۆشی شەکرە لەکاتی تێکچوون لە دەردانی ئەنسۆلین سەر هەڵدەدات.

*** چۆن دەزانرێت کە نەخۆشی شەکرە بەباشی لەژێر کۆنترۆڵدایە؟**

بە شیکاری بەردەوامی میز و کۆنترۆڵی ڕێك و پێکی بڕی شەکر لە خوێن دا(glycaemia) و هەروەها لاکردنەوە لە بوون یان نەبوونی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە وەك و تینوێتی و برسیەتی زۆر و کەم بوونەوەی کێش و.... هتد.

*** کەم بوونی شەکری خوێن لە زۆربونی ئەنسۆلینەوە چی یە؟**

ئاکامی پێدانی دەرزی ئەنسۆلین بە بڕێکی زۆر لە پێویستی نەخۆشە.

*** ئەنسۆلین بە چ شێوەیەك بەکار دەهێنرێت؟**

ئەنسۆلین تەنیا دەتوانرێت بە شێوەی دەرزی بەکار بهێنرێت. هەموو نەخۆشێك دەبێت فێری ئەوە بکرێت کە خۆی ئەنسۆلین بوەشێنێت بۆ خۆی. ئەمڕۆ کە تەنانەت منداڵانی نەخۆشیش فێری وەشاندنی دەرزی ئەنسۆلین دەکرێن.

*** ئایا لێدانی دەرزی ئەنسۆلین ئازاری هەیە؟**

نەخێر، تەنیا ئازارێکی کەمی نوکی دەرزیەکە.

*** نەخۆش دەبێت چەندجار لە رۆژێکدا ئەنسۆلین بەکار بهێنێت؟**

بڕی پێدانی ئەنسۆلین، بەستراوە بە جۆری ئەنسۆلینەکەوە، لە یەك تا سێجار لە رۆژێکدا جیاوازی هەیە بە ئەنجامی شیکاری خوێن و میزیشەوە پەیوەندی هەیە.

ئایا دەرمان هەتا نەخۆش لەژیاندا بێت بەردەوامە؟

بێجگە لە چەند حاڵەتێکدا، بەڵێ.

*** بڕی ئەنسۆلینی بەکارهات و چۆن دیاری د ەکرێت؟**

سەرەتا پزیشك بڕی بەکار هێنانی رۆژانە بەپێی ئەنجامی شیکاری خوێن و میز دیاری دەکات، بەڵام لە قۆناغەکانی دواتر پێویستە نەخۆش(وە ئەگەر نەخۆش منداڵ بێت، خانەوادەکەی) لەم بارەوە زانیاری دروست بەدەست بهێنێت و خۆی بەپێی ئازمونی میز، بە بڕی بەکارهاتوی پێویست پەی ببات. نەخۆش خۆی بەبەکارهێنانی شریتی تایبەت دەبێت بەرێك و پێکی بڕواتە لای پزیشك و ئەگەر ئەنجامی ئازمونی میز زۆر گۆڕابێت پێی رابگەیەنێت.

*** ئایا شیکاری میز سەخت و دژوارە؟**

نەخێر، بە تێکردنی شریتی تایبەت بۆ ناو میز دەتوانرێت لە ڕەنگی ئەو شریتەوە پەی ببرێت بەبڕی (تقریبی) شەکر(گلۆکۆمیتەری دیجیتاڵیش ـ وەرگێڕ)

*** کەمی شەکری ناو خوێن لە زۆربوونی ئەنسۆلینەوە چی یە؟**

ئاکامی پێدانی ئەنسۆلین بە بڕی زۆر پێویست کە بڕی شەکری خوێن زۆرتر لە ئەندازە دێتە خوارەوە، نەخۆش ئارەق دەکات، سەرئێشە، لەرز و هەست بە ماندوبوون دەکات، هەروەها نەخۆش هەستە دەکات مێش لەبەرچاویدا هەڵئەفڕێت، بەڵام هەرکات نەخۆش نیشانەکانی ئاگادار کەرەوەی بناسێت, خۆی بە خواردنی خێرای شەکر, پێشگیری لە ئاڵۆز بوون و شێواوی دەگرێت.

*** لەکاتی سەرهەڵدانی بورانەوە(Coma)لەئەنجامی کەمی شەکر،کەس و کار و نزیکانی نەخۆش دەبێت چیبکەن؟**

ئەگەر نەخۆش بەتەواوی لە هۆشی خۆی نەچوبێت،دەبێت هەوڵ بدرێت شەربەتی شیرینی دەرخوارد بدرێت, بەڵام ئەگەر نەخۆش کۆکە یان برشێتەوە، دەبێت خێرا دەست لەم کارە بکشێتەوە و(گلۆکاکۆن) ی لەشێوەی دەرزی پێ بدرێت(هەرنەخۆشێکی شەکرە دەبێت هەمیشە گلوکاکۆنی هەبێت) بەهەرحاڵ دەبێت خێرا پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە.

*** ئەسیدۆزس لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرە چییە؟**

جۆرێکە لە قەرەبوکردنەوەی نەخۆشی شەکرە.دەبێت بە بینینی کەم بوونەوەی کێشی لاشە زۆربونی قەوارەی میز و خراپی باری گشتی هاوکات بە تێکچونی کۆئەندامی هەرس, ئەگەری بوونی ئەسیدۆز هەیە.ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە بونی شەکری(واستۆنە) لە ناو میزدا و نەخۆش خۆی لەڕوی شریتی تایبەتیەوە دەتوانرێت پەی پێبەرێت

*** ئایا هێرشی ئەسیدۆزیس مەترسی دارە؟**

بەڵێ هەتا بڵێیت مەترسی دارە, چونکە بەو مانایەی کە نەخۆشی شەکرەی ئەو نەخۆشە بەهیچ شێوەیەك چاودێری و کۆنترۆڵ نەکراوە.

*** چ شتێك لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گیراوەی ئەسیدۆستۆز؟**

رژێمی نادروست و سەقەت یان گوێ نەدراوە بە رژێمێکی خواردنی گونجاو. هەڵە کردن لە بڕی ئەنسولینی پێدراو. نەخۆشی یان هەوکردنێك کە دەبێتە هۆی خراپتر بوونی کتوپڕی نەخۆشی شەکرە.

*** لەکاتی تەنگەژەی ئەسیۆستۆز، چی بکرێت باشە؟**

خێرا دەبێت پزیشك ئاگادار بکرێتەوە. بەتایبەت نابێت بەبیانوی ئەوەی کە نەخۆش چاك خواردن ناخوات، لەبڕی ئەنسولین پێدراو کەم بکرێتەوە.

*** ئایا نەخۆشانی شەکرە زۆرتر توشی هەوکردن دەبن؟**

بەڵێ، هێزی بەرگری نەخۆشی شەکرە لەبەرانبەر میکرۆب و ڤایرۆسەکاندا لەتوانای بەرگری کەسانی ئاسایی کەمترە. لەم روەوە دەبێت زۆر ئاگادار بن و هەرکە بچوکترین هەوکردن سەری هەڵدا دەبێت بڕۆنە لای پزیشك.

*** زیانی درێژخایەنی نەخۆشی شەکرە باش کۆنترۆڵ نەکراو چی یە؟**

هەرجۆرە نەخۆشیەکی شەکرە ئەگەرباش کۆنترۆڵ نەکرێت بەرەقیتە بوونی خوێنهێنەرەکان خێرایی دەبەخشن،نەخۆشیەکانی دڵ گورچیلەکان،چاو هەڵئاوسانی پەردەی.خوێنبەرەکانی ئەندامەکانی خوارەوە لەنەخۆشی شەکرەدا زۆرترە.

*** ئایا دەتوانرێت لەم زیانە درێژ خایەنانە پێشگیری بکرێت؟**

بەڵێ. هەموو ئەم ئاکامە خراپانە بە چارەسەری دروستی نەخۆشی شەکرە، بەشێوەیەکی بەرچاو کەم بکاتەوە.ئەو چارەسەرەی کە پێویستی بە هاوکاری تەواوی پزیشك و نەخۆشە.

*** چ خواردنێك بۆ نەخۆشی شەکرە مەترسیدارە؟**

هەر خواردنێك کە گلۆسایدەکانی تێدابێت شەکر(نەبات، شیرینی، ئاسکرێم، شوکولات) و مادەی نیشاستە دەرەکان(پەتاتە، برنج، ماعکەرۆنی، نان) دەبێت بەبڕی سنوردار و دیاری کراو بەکار بهێنرێت.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت ژیانی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ، بەمەرجی ئەوەی نەخۆشیەکەی باش بناسێت، بەباشی چاودێری خۆی بێت و بە رێك و پێکی سەردانی پزیشك بکات

ئایا منداڵانی نەخۆشی شەکرە دەتوانن بڕۆن بۆ خوێندنگا؟

بەڵێ، بەمەرجێ مامۆستایانی لە نەخۆشیەکەی ئاگادار بکرێنەوە و بەنەخۆشی و باوك و دایکی هاوکاربێت.

*** ئایا نەخۆشی توش بوو بە شەکرە دەتوانێت وەرزش ئەنجام بدات؟**

بەڵێ، بەمەرجێك قەرەبوکردنەوەی وزەی بەکارهاتوی لاشەی بەهۆی شەکر و ئەنسۆلین ئەمە کارێکە لە وەرزشگا قورسەکاندا زۆر دژوار دەکات(پیادە رۆشتنی خێرا بۆ ماوەی ٢٥ خولەك یەکێکە لەباشترین چارەسەر ـ وەرگێڕ).

*** ئایا ژنێك نەخۆشی شەکرەی هەبێت دەتوانێت مناڵدار بێت؟**

بەڵێ، بەلام دژوارییەکانی (دوو گیانی زۆرتر لە کاتی ئاسایی دەبن. ژنانی نەخۆشی شەکرە دەبێت لە ژێر چاودێری وردی پزیشك و پزیشکی ژناندا بن).

*** ئایا منداڵی ژنی نەخۆش بەشەکرە ئاسایی دەبێت؟**

ئەگەر نەخۆش لەکاتی دوگیاندا لەژێر چاودێری وردی پزیشکدا بێت، منداڵەکەی ئاسای دەبێت،بەلام زیاد لەکێشی ئاسایی دەبێت(لەچوار کیلۆزیاتر)پێویستە ئەوەش بوترێت،کە زانینی منداڵی کێش قورس نیشانەیە بۆنەگەری نەخۆشی شەکرە.

*** تێکچونی تۆڕی چاو لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرەوە چی یە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی، کە هەڕەشە لە توانای بینین دەکات. نیشانەکانی بریتین لە ئاوسانی دەماری بینین، خوێن بەربون و بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێنبەرەکانی ناوەندی تۆڕی چاو، ئاکامی خراپی درێژخایەنی(ئیحتیمالی) ئەم نەخۆشیە لەناوچونی تۆڕی بینینە.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

ئەم نەخۆشییە دوو هۆکاری سەرەکی هەیە: بەرزبونەوەی توندی پاڵە پەستۆی خوێن و نەخۆشی شەکرە.

*** نیشانەکانی چیە؟**

ناڕەحەتیەکانی بینین تەنیا لەکاتێکدا کە هەستی پێدەکرێت کە ئاوسان یان

خوێن بەربوون دامەزرابێت ئەمە خۆی لە خۆیدا پێت دەڵێت کە ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە کە بەزۆری تەنیا پاش قەرەبونەبوەوەی ئەو خراپ بوون و رۆچونانەی دەناسرێتەوە(بەواتایەکی تر تەنیا کاتێك دەناسرێتەوە کە کار لەکار ترازاوە(وەرگێڕ)

***چۆن دەتوانرێت رێی لێ بگیرێت؟**

بەپشکنینی رێکوپێکی چاوی نەخۆش دیابیتی بەیارمەتی(ئۆفسالمۆسکۆپ)و وێنە گرتنی بۆریچکەکانی خوێنی مێشکو بەفلۆرۆسانس و چاودێری و کۆنترۆڵی رێکو پێکی نەخۆش.

*** چارەسەری ئەم نەخۆشیە چۆنە؟**

تەنیا ئاکامەکانی نەخۆشی دەتوانرێت دەرمان بکرێت دەتوانرێت لەرێی بەستنی خێراوە بەسود وەرگرتن لە لێزەر ئیرگۆن، پێشکەوتوترین جۆری لێزەریی، ئاوسانی تۆری چاو وشك بکرێت و رێی بگیرێت لە دروست بونی پەیدابونی بۆریچکە.

*** سەرکەوتنی دەرمان تا چەندە؟**

بە رواڵەت چارەسەر لە زۆربەی حاڵەتەکاندا زۆر سەرکەوتووە هەڵبەت ئەگەر نەخۆشی بە قۆناغی قەرەبو نەبوەوە ئەگات.

*** بۆچی نەخۆشانی پیری شەکرە دەبێت ئاگاداری قاچیان بن؟**

دەبێت هەوکردنی پەنجە گەورەی نەخۆشە پیرەکانی شەکرە بەباشی دەرمان بکرێت تا توشی(گانگرین) رەش بوونەوە نەبن(گانگرین لە رەق بوونی خوێنبەرەکانەوە دەبێت).

*** ئایا نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت بەبێ خەم نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

بەڵێ هونەری نوێ، نەشتەرگەری بە زۆرترین دڵنیاییەوە دەبات.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە تەمەن کورت دەکاتەوە؟**

ئەگەر نەخۆشی کۆنترۆڵ باش نەکرێت و نەخۆش بە رێك و پێکی بەرەو لای پزیشك نەڕوات تا دڵنیابێت هەوکردن یان خراپیەك روی نەداوە، درێژی تەمەنی بە کردەوە بە ئەندازەی درێژی تەمەنی کەسانی ئاساییە.

منداڵی تازە لەدایك بوو و نەخۆشیەکانی

*** ئایا تازە لەدایك بوو دەبێت لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت؟**

بەڵێ، پشکنینی پزیشکی ڕێك و پێك تاکو تەمەنی دوساڵی و لەوە بەدواوە بە دوری ئەم پشکنینانە زۆرتر بەردەوام بێت، وا لە پزیشك دەکات گەشەی منداڵ لە چاودێری خۆیدا بێت، ڤاکیسنەکانی بەتەواوی ئەنجام بدات و کێشەکانی بە شێوەیەکی چاکتر چارەسەر بکات.

*** ئایا نەخۆشی شیرەخۆرەکان بە نەخۆشی منداڵی لە خۆیان گەورەتر جیاوازی هەیە؟**

نەخێر، بەڵام نەخۆشی شیرەخۆرەکان دەبێت خێراتر و گەرمتر چارەسەر بکرێن چونکە تازە لەدایك بوان بە خێرایی ئاوی لاشەیان لەدەست دەدەن و ئەمەش دەتوانێت ئاکامی مەترسیداری هەبێت.

١ـ هەوکردنی ناوك

*** هەوکردنی ناوك چی یە؟**

هەوکردنی ناوچەی ناوك لە هەفتەی یەکەمی لەدایك بوون دا دەردەکەوێت.

*** ئایا هەوکردنی ناوك نەخۆشیەکی مەترسیدارە؟**

ئەم نەخۆشییە بەگشتی زۆر زوو چارەسەر دەکرێت، بەڵام ئەگەر بڕواتە ناو سوڕی خوێنەوە لەوانەیە مەترسیدار بێت

*** چارەسەری چۆن دەکرێت؟**

چارەسەری نەهێشتنی هەوکردن بەشێوەی(مەوزوعی)، هاوکات بە دەرمانی ئانتی بایوتیك بەبڕی شیاو.(ئیسپرتۆی سپی ethanolدەبێت بەکار بهێنرێت بۆ پاکژکردنی ناوك(وەرگێڕ).

٢ـ سپی بوونی زمان

*** سپی بونی زمان چی یە؟**

نەخۆشـیەکی بێزیانـە، بـەڵام لـە یەکێکـەوە بـۆ یـەکێکی تـر دەگوێزرێتـەوە و بەربڵاوە، لە سەر زمان و ناودەمـەوە دەردەکـەوێت و بـەزۆری لـە کۆتـای هەفتـەی یەکەمی لە دایك بون دەردەکەوبدێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکاری ئەم نەخۆشییە جۆرە کەڕویەکە بەناوی (کاندیدا البیکانس(وەرگێڕ).

*** منداڵی تازە لەدایك بوو چۆن توشی دەبێت؟**

هۆکاری توش بونی منداڵی تازە لەدایك بوو بـەم نەخۆشـیە لەوانەیـە هـەوکردنی شـاراوەی(Vaginal) ی دایـك و گوێزرانـەوەی لـەکاتی منـداڵ بوونـدا بێـت. کـەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشە یان هەرشتێکی تر منداڵێکی توش بوو بـەم نەخۆشـیەش دەبێتە هۆی گوێزارانەوەی ئەم کەڕوە بۆ یەکێکی سـاغ. نەخۆشـیەکە هەفتـە دوای گوێزرانەوەی دەردەکەوێت.

*** نیشانەکانی کەڕوی سەر زمان چی یە؟**

مادەیەکی سپی رەنگی وەکو شیری بزڕکاو زمان و پوك و ناوپۆشی ددان و لێوی منداڵی تازە بوو دادەپۆشێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

ئەو شوێنانەی کەڕو لێیداوە، مادەی(Gentian Violet) جێنشینی وەنەوشە رەنگی لێ دەدرێت، بێجگە لەوە دەتوانرێت (نیستاتین) نیش مادەیەکی دژە کەڕوە کەڵکی لێ وەربگیرێت. چاك بونەوەی تەواوی پاش(٨ تا ١٠ رۆژ) دەردەکەوێت.

٣ـ سکچونی فرە گیری شیرەخۆران

*** سکچونی فرەگیری(Epidemic) شیرەخۆرەکان چی یە؟**

جۆرێکە لە سکچون بەهۆی کۆلی باسیلەوە دەبێت و بڵاو بونەوەی لەناو دایەنگاو نەخۆشخانەکاندا بەزۆری بەشێوەی فرەگیری دەبینرێت، نیشانەی سەرەکی ئەم نەخۆشییە سکچونە و بونی میکرۆبی ناوبراو لە یەك لەدایك بوودا یان گەورە ساڵ بەسە تا نەخۆشی بگوێزرێتەوە بۆ هەموو ئەو تازە بوانە.

*** ئایا میکرۆبی تریش دەتوانێت سکچونی فرەگیر(Epidemic)بەرپا بکات؟**

پێدەچێت بەهۆی میکرۆبی(Staphylococcus)یان یەك جۆر ڤایرۆسیشەوە سەرهەڵبدات.

*** ئایا میکرۆبی کۆلی باسیل بە شێوەیەکی گشتی لە ریخۆڵە باریکەدایە؟**

بەڵێ، بوونی هەندێ لە جۆری ئەم میکرۆبە لە ریخۆڵەدا کارێکی ئاساییە بەڵام میکرۆبی جۆرەکانی تریشی تێدایە کە نەخۆشی هێنەرە.

*** سکچونی کۆگیر(Epidemic) چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەگەڕان بە شوێن میکرۆبدا لەناو پاشەڕۆ(کشتی پاشەڕۆ S /C).

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

سکچون شلەی ناو لاشەی منداڵ بە توندی کەم دەکاتەوە بەم پێیە دەبێت هەتا زووە دەرمان بکرێت. چارەسەر بە پێدانی ئەنتی بایونیك دەرمانی دژە سکچون و پێدانی شلە لە رێی خوێن هێنەرەکانەوە.

*** چۆن رێ لەم نەخۆشیە دەگیرێت؟**

بە رەچاوکردنی تەواوی تەندروستی لە دایەنگاکان و داخستنی ئەو دایەنگایانە و

پێدانی ئەنتی بایۆتیک بە هەموو لەدایك بوان هەرکە یەك حاڵەتی لەم جۆرە چاوپێکەوت بۆ رێگری لە سکچونی کۆگیر (Epidemic) ڤاکسین بونی نیە.

*** ئایا پاش چاك بونەوە پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە؟**

بەشێوەیەکی گشتی نەخێر.

کەم بوونەوەی ئاوی لاشە هاوکات(کەمبونەوەی فیزیۆلۆجیکی) کێشی لاشە هاوکات لەگەڵ (بەرزبونەوەی پلەیگەرمی)

*** کەمبونەوەی ئاوی لاشە لەگەڵ (تا) چی یە؟**

حاڵەتێکە لە رۆژانی دووەم یان سێیەمی لەدایك بووندا دێتە کایەوە پلەی گەرمی لاشە ٣٩ /٣٨ تا ٥، ٣٩ پلە. تازە لە دایك بوو بێ ئارام و بێ هەستیارە، ناڵەو گریان دەکات و کێشی کەم دەکات.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

هۆکاری نادیارە، بەڵام بە رواڵەت دەبێت بەهۆی کەمی بڕی شلەی دەرخواردراو بێت(لێرەدا مەبەست لە کەم پێدانی شیرە. وەرگێڕ).

*** چارەسەری چۆن دەکرێت؟**

پێدانی شلەمەنی، ئیتر لەرێی دەمەوە بێت یان لەرێی خوێن هێنەرەوە بێت لەماوەی یەك دوو رۆژدا پلەی گەرمی لەش ئاسایی دەبێتەوە و منداڵی تازەبوو چاك دەبێتەوە.

٤ـ پەرکەمی دەردەکۆپانی شێوەی، تازە لەدایك بوان:

*** پەرکەمی دەردەکۆپانی شێوەی تازە لەدایك بوان چییە؟**

حاڵەتێکە لە هەفتەکانی یەکەمی لەدایك بوانـدا دەردەکەوێت و نیشانەکانی بریتین لە هەستیاری، بێ ئارامی و لەرزین، هەندێ جار پەرکەمی دەردەکۆپانی تازە لەدایك بوان.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چیە؟**

هۆکاری بەرزی ڕێژەی فۆسفۆر بەسەر کالیسیۆم ئەو شیرەی بەمنداڵی تازە بوو دەدرێت یان تێکچون و شێواوی لەکاری گلاندی پاراسایرۆید یان گورچیلەکانە هەندێ جار هۆکاری، نەخۆشی گلاندنەکانی پاراسایرۆیدی دایکە.

*** ئایا ئەو تازە بوانەی لە شیری دایك دەخۆن، بەم نەخۆشییە دووچار دەبن؟**

سەر هەڵدانی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەم جۆرە منداڵانەدا کەمترە تا ئەوانەی کە شیری دایك ناخۆن.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە ئەندازە گیری بڕی کالیسیۆمی خوێن: ڕێژەی کالیسیۆم کەمی کردووە.

*** چارەسەری چۆن دەکرێت؟**

پێدانی کالیسیۆم لەڕێی خوێنهێنەرەوە یان لەڕێی دەمەوە.

*** ئەگەر چارەسەر نەکرێت چی دەبێت؟**

منداڵی تازە بوو بێ ئارام دەبێت وە پەرکەم دەگرێت و ئەگەر خێرا کالیسیۆمی پێ نەدرێ توشی(Convulsion) دەبێت. باری ئاسایی ڕوو لە شڕی دەکات.

*** ئایا ڕێ لەم نەخۆشییە دەگیرێت؟**

بەڵێ بە پێدانی شیر لە ڕێی مەمكی دایكەوە، یان پێدانی زیادكردنی كالیسیۆم بۆ ناو شیر.

*** هەوكردنی خوێن لە تازە لەدایك بواندا چی یە؟**

هەوكردنی خوێنی تازە لەدایك بووە كە بەشێوەیەكی گشتی لە هەفتەكانی یەكەمی لە دایك بووندا ڕوو دەدات.

*** هۆكاری چی یە؟**

بەزۆری بەكتریا هۆكارییەتی و لە ڕێگەی پێست، ناوپۆشی لوت، دەم یان ناوكەوە دەڕواتە ناو خوێنی تازە لە دایك بوو.

*** نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

بێتوانایی لە خواردن، ڕشانەوە، سك چون، كەم بوونەوەی كێش، بێ ئارامی، بەرز بوونەوە توندی پلەی گەرمی، گەورەبونی سپڵ و هەندێ جار گەشكە.

ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟

ناسینەوەی لەڕێگەی گەڕان بەدوای میكرۆبدا لەناو خوێنی تازە لەدایك بواندا یان كشتی خوێن(Blood culture) پاش ناسینەوەی میكرۆب، هەستیاری(حەساسیەت)ی میكرۆب بەرانبەر بە ئانتی بایۆتیكدا لێكۆڵینەوەی پێدەكرێت.

*** چارەسەری چۆنە؟** به ئانتی بایوتیك.

*** ئاكامەكانی چی یە؟**

دومەڵی پێن یان دومەڵی ئەندامەكانی تر(Pneumonia)(ذات الرئە)، هەوكردنی پەردەی مێشك (Meningitis) و(مفاق _ پەردەی ناوپۆشی سك _ پریتون) ئاكامی خراپی نەناسینەوە(تەشخیس نەدان) یان دەرمان نەكردنی دروستی هەوكردنی خوێنی منداڵ دەتوانێت یەكێكی تر لەوانە بێت.

*** پێش ئاگایی ئەم حاڵەتە چۆنە؟**

ئەگەر(تەشخیس)و دەرمان خێرا بێت پێش ئاگایی نەخۆشی باشە بەڵام ئەگەر نەخۆشی خێرا نەناسرێتەوە یان هەوکردن توند بێت، مەترسی مردنی خێرای منداڵی تازە بوو لە ئارادایە.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لەم نەخۆشییە بگیرێت؟**

لەکاتی بینینی نیشانەکانی هەوکردن لەدایکدا پێش یان لەکاتی منداڵ بووندا یاخود بینینی نیشانەکانی هەوکردن پێش یان ناوکی منداڵ، بە پێدانی ئەنتی بایۆنیك و دەرمانی تر دەتوانرێت ڕێ لەم نەخۆشییە بگیرێت.

٥ـ نەخۆشی سالەك

*** نەخۆشی سالەك چی یە؟**

تێکچونێکە لە کۆئەندامی هەرسدا کە لە گەدەدا مادەی نیشاستە دار، چەوری و پرۆتینەکان دەردەکەوێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکارەکەی هێشتا نەناسراوە. تێکچونی سەرەکی لە(تەحەمول نەکردن) بە مادەی تایبەتی بەناو(گلیادین) کە لە گلۆتین دەبینرێت(ئەم مادە لە گەنم و، جۆ و، چاوداردا هەیە).

*** نەخۆشی سالەك تا چەند فراوانە؟**

لەهەر سەد منداڵ یەکێك پێوەیەوە گیرۆدەیە.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە خێزانییە؟ بەڵێ.**

*** ئایا پەیوەندی بە(حەساسیەتەوە) هەیە؟**

بەڵێ، نەخۆشی سلیاك بەزۆری لەو خێزانانەدا بەدی دەکرێت کە(حەساسیەتی) جۆراو جۆر یان تێدا دەرکەوتوە. هەندێ لە منداڵانیش کە بەم نەخۆشییە توش

بوون دواتر(حەساسيەتی) جۆراو جۆری لێ دەردەكەوێت.

*** ئەم نەخۆشييە كەی دەردەكەوێت؟**

بەشێوەيەكی گشتی لە ساڵانی يەكەمی ژيانی منداڵدا(١٥ رۆژ تا ٣٠ رۆژ) دوای ئەوەی ئارد كە زۆرتر مادەی گلۆتينی تيابێت واتە لە ناو خۆراكی منداڵەوە ئەم نەخۆشييە دەردەكەوێت.

*** نيشانەكانی چين؟**

نيشانەكانی نەخۆشی سالياك سكچونی ناو بەناوو قەبزی(Constipation) هاوكات لەگەڵ پاشەڕۆدا، فراوان و زۆربوونی پيسايی منداڵ قەڵەو نابێت و لەوانەيە تەنانەت كێشيشی كەم بكات. سكی گەورە دەبێت و شۆڕ دەبێتەوە، شلكەی ڕان بچوك و شل دەبێت بێجگە لەوە منداڵ لە مەترسيی لە توش بوون بە هەلامەت و هەوكردنی بۆريچكە هەواييەكان دابێت و چ بكات بە كۆكەی درێژ خايەن. گرنگترين نيشانەی نەخۆشی، دڵتەنگی و حەز لە خواردن نەكردن.

*** ئايا ئەم نەخۆشييە بە توندی دەردەكەوێت؟**

بەڵێ، نەخۆشی هێواش پلەی هەيە كە بەدژواری دەناسرێتەوە و جۆرە توندەكانيش ناسينەوەيان ئاسانە.

بۆ دوپات كردنەوەی ناسينەوەی نەخۆشی سالياك چ شيكارييەك دەبێت بكرێت؟

شيكارييەكی تايبەت نيە، پاشەڕۆ دەپشكنرێت تا چەوری و نيشاستەی هەرس نەكراو دەست بكەوێت و سەيربكەن تابزانن ئايا(ترای پسين)، كە يەكێكە لە ئەنزيمەكانی كۆئەندامی هەرس، لە پاشەڕۆدا هەيە يان نا. پشكنينيش بۆ لێكۆڵينەوەی چۆنيەتی هەڵمژينی ڤيتامين A، ژلاتين و گلوكۆزيش.

*** ئايا تيشكی X -ray يارمەتی ناسينەوەی نەخۆشی دەدات؟**

بەڵێ بە تيشكی X-ray دەتوانرێت دوانزە گرێ و ريخۆڵە بخوێنرێتەوە و پەی بە كەم بوونەوەی خێرايی تێپەڕبوونی مادەكان ببەن لەو شوێنانەوە.

*** ئايا پشكنينی تر هەيە بكرێت؟**

نمونە وەرگرتن لە ناوپۆشی ريخۆڵە، كە شيكارييەكی سەرەكييە، سادە و بێ ئازارە و دەتواندرێت يارمەتی دەر بێت بۆ ناسينەوەی نەخۆشی لە حاڵەتە گوماندارەكاندا. شيكاری بێخەم تر هەيە و ئەوەش رژێمی خۆراكييە بەبێ گلۆتين.

*** چارەسەری ئەم نەخۆشييە چيە؟**

دەبێت منداڵ بۆ ماوەيەكی دوورو درێژ پابەند بێت بە رژێمی خۆراكی تايبەتەوە. رژێمی پڕ لە پرۆتين، چەوری كەم، بەبێ نيشاستەو لێوەرگيراوەكانی گەنم و جۆ بەبێ گلۆتن، ئەم مادەی دوايی بەتايبەت مەترسی دارە چونكە لەوانەيە ببێتە هۆی پێشرەوی نەخۆشييەكە. زيادكردنی بڕی ڤيتامينەكانيش ئاماژەی بۆ دەكرێت.

*** چ جۆرە شيرێك بە توش بووی ئەم نەخۆشييە بدرێت؟**

شيرێك پڕبێت لە پرۆتين بەلام كەم چەوری. دەبێت تا چەندين مانگ بە منداڵ بدرێت. بەكردەوە لەم جۆرە حاڵەتانەدا لە شيرێك كەلك وەردەگيرێت كە هاوشێوەی شيری دايكە. بەلام ئەوەش لە دوای ٣ مانگ پابەند بوون بە رژێمی خۆراكی بێ گلۆتنەوە.

*** منداڵی توش بوو بەنەخۆشی سالياك دەبێت چ جۆرەخواردنێك بخوات؟**

مۆز، ميوەی تازە، گۆشت بەبێ چەوری بەگشتی باش تەحامولی دەكرێت، منداڵ دەتوانێت هەندێ سەوزەش بخوات، پەنيری كەم چەوريش(تەحمول) دەكات.

*** ئايا منداڵ ئەم رژێمە خۆراكييە هەميشە پێ ی رازييە؟**

هەندێك لە منداڵان بەئاسانی پێ ی رازييە و بەباش دەخۆن. بەلام هەندێكی تريان نارەحەت دەبن و لەسەر دايكە تاوەك و هەموو زانايیەكی بخاتە گەڕ و خواردنی پێويست دەرخواردی منداڵەكەی بدات.

*** تاكەی مندالّ دەبێت رەچاوی ئەم رژێمە خۆراكييە بكات؟**

چارەسەری نەخۆشی سلياك چەندين ساڵە و تەنانەت تا كۆتـايی ژيـانی درێـژەی هەيە.

*** ئايا چاك بوونەوە بەشێوەيەكی گشتی تەواوە؟**

بەڵیٚ.

ئايا پێدەچێت بە درێژايی چارەسەر جارێكی تر نەخۆش بگەڕێتەوە؟

بـەڵیٚ، هـەوكردن، ددان دەرهـاتن و خـواردنی خـۆراكی قەدەغـەكراوە ئـەو نەخۆشييە لەسەرەتاوە دەست پێدەكاتەوە.

ئايا دەتوانرێت ئەم نەخۆشييە لە ماڵەوە چارەسەر بكرێت و ئـەنجامی باشيـشی هەبێت؟

بەڵیٚ، خەواندنی مندالّ لە نەخۆشخانەدا لـە سـەرەتای نەخۆشـيدا بـۆ ئـەنجامی شيكاری وردتر بۆ ناسينەوە (تەشخيس) پێويست دەكات.

*** ئايا مندالّ دەبێت لەسەر تەختەخەو بمێنێتەوە؟**

ئەگەر قۆناغی(حاد _ Acute)ی نەخۆشی نەبێت نەخێر پێويست ناكات.

*** ئايا نەخۆشی سالياك بەبیٚ دەرمانيش چاك دەبێتەوە؟**

نـەخێر، هـەركاتێك رژێمـی خـۆراكی رەچـاو نـەكرێت، پاشـەڕۆی منـدالّ هـەموو مانگێك يـەكجار ببرێـت بـۆلای پزيـشك تـا پزيـشك رژێمـی خـۆراكی بـۆ بگۆڕێـت و پێشرەوی نەخۆشيەكەی بـۆ كـۆنترۆلّ بكـات. پاشـان و تاچارەسـەری (سـەريری) و چارەسەری تەواوی خانەزيان ديـدەكان، يـەكجار سـەردانی پزيـشك لەهـەر دوو يـان سیٚ مانگ بەسە.

٦ـ فایبرۆزی کیسی پەنکریاس

*** فایبرۆزی کیسی چی یە؟**

فایبرۆزی لەڕوی نیشانەی دەرەوەی زۆر هاوشێوەی نەخۆشی سالیاکە، بەڵام لەو خراپترە، بەزۆری بە رۆچونی(برۆنشی) و سییەکان، ئەم رۆچونە بە دەرهاویشتنی مادەیەکی لەزگەیی هاوکاتە کەلە گلاندنەکانی ناوپۆشی دەردەهاوریت، پەیدا دەبێت.

*** ئەم نەخۆشییە تا چ رادەیەك بەردبلاوە؟**

نزیکی یەك منداڵ لە هەزار لەدایك بواندا توشی دەبێت.

چ کاتێك دەست پێدەکات؟

لە نەخۆشی سلیاك زوتر، بەگشتی لە شەش مانگی یەکەمی ژیانی منداڵ(بەزۆری لە مانگی دووەم) دەست پێدەکات.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە ریشەی خێزانی هەیە؟**

بەڵێ.

*** کە لە خێزانێکدا منداڵکی فایبرۆکیستی بینرا، ئایا دایك و باوك دەتوانن بۆ جارێکی تر منداڵیان بێت؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت بزانن کە لە هەرچوار منداڵیاندا یەکێکیان فایبرۆکیسی دەبێت.

*** ئایا گەرمی بۆ منداڵانی توشبوو بەم نەخۆشییە زیانی هەیە؟**

بەڵێ،چونکە ئەم منداڵانە بەئارەقکردنەوە برێکی زۆر لەخوێ لەدەست دەدەن و چ بکات بەوەی لە رۆژەکانی زۆرگەرمی هاویندا دوچاری کلاسپ دەبن(لە هۆش خۆیان دەچن).

*** هۆكاری فایبرۆكیسی چی یە؟**

هۆكاری نەناسراوە. جاران لەو باوەڕەدابوون كە هۆكاری خراپ كاركردنی كاری پەنكریاسە بەڵام ریسێرچەكانی ئەم دواییە وا نیشان دەدەن كە ئەندامەكانی تری وەك و جگەر، سییەكان و ریخۆڵەكانیش دەستیان لەم نەخۆشییەدا هەیە، بە رواڵەت ئەم نەخۆشییە لە خراپ بونی بێتوانایی دروستكردنی ئەنزیمی ئەو ئەندامانەی كە وترا.

*** نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە(فایبرۆكیسی) كامانەن؟**

سەرهەڵدانی نیشانەی هەناسەدانی(كۆكەی بەردەوام)، هەرسی (سكچون و رشانەوە) و خۆراكی لە(سێ تا چوار مانگی منداڵدا). خاوبوونەوەی(قەسەبە هەواییەكان) لە منداڵاندا كە وردە وردە خراپ بوونی درێژخایەنی كۆئەندامی هەناسەی لێدەكەوێتەوە.

*** چۆن ئەم نەخۆشییە دەناسرێتەوە؟**

بۆ ئەم مەبەستە سالیاك شیكاری تایبەت هەیە و ئەویش بریتییە لە ناسینەوەی بەرزبونەوەی رێژەی خوێ(Na cl) ی ناو ئارەقی لەش (شیكاری ئارەق): شیكاری تر وەك و پشكنینی لیك، نینۆك، موو.... هتد. زیادبونی بڕی خوێ نیشان دەدەن(پوزەتیف) بونی ئەم شیكارییە پێش لە سێ مانگی گرنگی نی یە.

*** ئایا جیاوازی ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشی سلیاك سادەترە؟**

لە حاڵەتی دیاری فایبرۆزیكسی، جیاكردنەوەی لە نەخۆشی سالیاك سادەیە. بەڵام ئەگەر نەخۆشی شاراوەبێت، جیاكردنەوەی لە نەخۆشی سالیاك زۆر دژوارترە.

*** فایبرۆزكیسی چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

رژێمی خۆراكی هاوشێوەی رژێمی خۆراكی سالیاك، خواردنی خۆی بەبڕی تەواو، زیادكردنی بڕی ڤیتامین K، C + A پێدانی بەبەردەوامی ئەنتی بایوتیك بۆ

رێگـری لـە هـەوكردن، پێـدانی گـیراوەی پەنكریاس،بەتایبـەت جوڵـەدەرمانی هەناسەدان.

*** چارەسەری تاكەی درێژە دەكێشێت؟**

بۆ هەتا هەتایە دەبێت دەرمان بەكار بهێنێت.

*** پێش ئاگادار كردنەوەی ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

هەرچی ناسینەوەی ئێمە لە هۆكارەكانی ئـەم نەخۆشییە زۆرتـر بێـت، ئەگـەری چـاكبوونەوەش زۆر دەبێـت. پاراسـتنی منـداڵ لەبەرامبـەر هـەوكردنی كۆئەنـدامی هەناسە،مەترسی رۆچونی چارەسەر نەبوونی سییەكان كەم دەكاتـەوە، بـە كـورتی زۆربـەی منـداڵان بەبـەكارهێنانی ئـەنتی بایوتیـك، لەلایەكـەوە بەشـێوەی هۆكـاری راوەستان و لەلایەكی ترەوە بەشێوەی هۆكـاری چارەسـەری هەوكردنـەكان،ڕزگاری دەبێت.

٧ـ تەنگی دەمی گەدە

*** تەنگی دەمی گەدە چی یە؟**

تەنگی دەرگای گەدە گیرانی رێـڕەوی دەرچـونی گـەدە(دەرگـای گـەدەی) تـازە لەدایك بووە كە لە هەفتەكانی یەكەمی ژیانیدا دەردەكەوێت.

*** چ شتێك دەبێتە هۆی؟**

گەشەی زۆر لە ئەندازەی ماسولكەی دەوری دەرگای گەدە.

*** ئایا كوڕان لە كچان زیاتر گیرۆدەی دەبن؟**

بەڵێ، لەوانەیە توشبونی كوڕان بەم نەخۆشییە سێ هێندەی كچان بێت.

*** ئەم نەخۆشی یە تا چەند بەربڵاوە؟**

لە هەزار تازە بوودا یەكێك توشی دەبێت.

*** نیشانەکانی تەنگی دەرگای گەدە کامانەن؟**

رشـانەوەی تونـد بەشـێوەیەکی فـراوان. کـەم کردنـەوەی کـێش لـە ئـەنجامی چەندبارە بوونەوەی رشانەوە دا. هەندێ جار هەست بە گرێیەك بەئەندازەی گوێزێك دەکرێت لەکاتی دەست لێدانی بەشـی سـەرەوەی لای راسـتی سـك. (X-ray) بـۆ گەدە نیشاندەری بونی رێگرە لەسەر رێی تێپەڕبوونی خۆراك لە گەدەوە بۆ دوانـزە گرێ.

*** ئەم نەخۆشی یە بەگشتی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری بەزۆری نەشتەرگەرییە. ئەم کردارە بەزۆری بریتی یە لـە کردنـەوەی رێـڕەوی گـەدە بەسـەر ریخۆڵەکانـدا. هـەروەها چارەسـەری پزیـشکی لەسـەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژی ئازاری(Anti spas mine) ماسولکەکان داڕێـژراوە و نەخۆش ئامادەدەکات بۆ نەشتەرگەری.

*** لـەکاتی دەرکـەوتنی نیـشانەکانی نەخۆشـی تاکـەی دەبێـت نـەخۆش نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

یەك تا دوو هەفتە دوا مۆڵەتە.

*** ئایا ئەم نەشتەرگەرییە مەترسی دارە؟**

نـەخێر. چـاکبوونەوە هـەموکات بەدەسـت دێـت، هەڵبـەت مەگـەر لـەکاتی سەرهەڵدانی نیشانەی لاوەکی دەگمەنی ئەو مەترسییەی کە لەوانەیـە لەهـەر جـۆر نەشتەرگەریەك پێش بێت.

*** چ جۆرێك لە بێ هۆشی دەدرێت؟**

بێ هۆشی گشتی.

*** تاکەی دەبێت لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

٧ تا ١٠ رۆژ.

*** ماوەی چەند پاش نەشتەرگەری، خۆراکی نەخۆش دەست پێدەکات؟**

٢٤ تا ٤٨ رۆژ.

*** ئایا لەوانەیە پاش نەشتەرگەری تەنگی دەرگای گەدە جارێکی تر بگەڕێتەوە؟** نەخێر.

*** ئایا ژیانی نەخۆش پاش نەشتەرگەری بەتەواوی ئاسایی دەبێت؟**

بەڵێ پاش نەشتەرگەری و چاك بونەوە، گەشەی منداڵ بچوکترین تێکچون بەخۆیەوە نابینێت.

*** ئایا دەبێت نەخۆشی تەنگ بوونی دەرگای گەدە لە گەورە ساڵانیشدا سەر هەڵبدات؟**

بەڵێ، بەڵام دیاردەیەکی دەگمەنە.

٨ـ نەخۆشی پەردەی هیا لین

*** نەخۆشی پەردەی هیالین چی یە؟**

لە نەخۆشیی سییەکانی تازە لەدایك بوە و، کە بەشێوەی دژواری هەناسەدان دەردەکەوێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوە لەسەر ئەساسی تێکچونی هەناسەدان لەیەکەمین کاتژمێرەکانی لەدایك بوندا دەبێت کە وردە وردە روو لە توندی دەکات.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

هۆکاری نەزانراوە. هەندێك لەوباوەڕەدان کە ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی هەڵمژینی شلەی ئامینیوتیکی پێش لەدایکبوون دەبێت. (شلەیە کە کۆرپەلە لەمنداڵدان تێیدا مەلەدەکات وەرگێڕ). هەندێکی تر لەوباوەڕەدان کە هۆکارەکەی

بێتوانایی دڵە. لەم دوایەشدا ئەم ئەندێشەیە لەئارادایە, چ بگات بەوەی کە هۆکاری ئەم نەخۆشییە نائاسای بوونی شلەی چاڵە هەواییەکانی سییەکان بێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری دەبێت بەخێرایی و لە ژینگەیەکی تایبەتدا بکرێت: پێدانی ٢O ی کۆنترۆڵ کراو Ventilation ی دەستکرد.

*** ئایا پاش چارەسەر، منداڵ بەحاڵەتی ئاسایی دەگەڕێتەوە؟**

هەندێك لەو منداڵانەی کە بەتەواوی دەرمان کراون، ئاساین، بەڵام هەندێکی تر بۆ هەمیشە بە ناسروشتی دەمێننەوە.

*** ئایا هۆکارێك بۆ ڕێگرتن لەم نەخۆشیە هەیە؟ نەخێر.**

٩ـ ئاتلکنتازی لەدایکبوو:

* ئاتلکنتازی لەدایك بوو چی یە؟

ئاتلکنتازی نەخۆشییەکە کەم و کورت لە٢٤٧کەمی لەخاوبونەوەی هەندێك لە ناوچەی(رتیین)ی تازە لەدایك بوو،کە نەهەوا هەیەونە(٢O)و نەبەباشی کار دەکات.

*** هۆکاری چی یە؟**

لەوانەیە هۆکاری گیرانی ڕێڕەوی هەوایی بەهۆی ناوپۆشی یان شلەی ئامینیوتیك بێت، ئەم ئەگەرەش هەیە، کە گەشەی کەم و کوڕی (Tissue) خانەی سیەکان و لە ئەنجامی خاو نەبونەوەی سی یەکان نەخۆشی توش دەبێت.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە چی یە؟**

دژواری لە هەناسەدان نیشانەی سەرەکیەتی، توندی دژواری بەستراوە بە توند و تیژی ئاتلکنتازی یەوە.

*** ئایا هۆكارێك بۆ دوپاتكردنەوە و ناسینەوەی ئەم نەخۆشی یە هەیە؟**

پشكنینی سنگ نیشانی دەدات كە هەوا ناڕوات بۆ هەندێ بەشی سییەكان(X-Ray) یش دوپاتی ناسینەوەیە.

*** ئاتلكتازی تازە لەدایك بوو چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

ئەگەر شلەیەك ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوەكانی هەوا، ئەو شلەیە دێننەوە دەرەوە. لە حاڵەتە توندەكاندا لەوانەیە بۆ لابردنی ئەو ڕێگرە بە پشكنینی ناو بۆریچكەكان (Bronchial) ی ناو سییەكان پێویست دەبێت، سەرەڕای ئەو لەدایك بووە بەردەوام لە مەحفەزەیەكدا دائەنێن كە بڕی شێ و ٢O تێیدا بەرزە. لە چارەسەركردنی ئاتلكتازی بزواندی منداڵ بۆ گریانی چەندبارە گرنگی زۆری هەیە چونكە بەم شێوە قوڵتر هەناسە دەدەن چارەسەر بەهۆی جوڵەدانی ماسولكەكانی پەیوەندی بە هەناسەدانیش زۆر زۆر سود بەخشە.

*** نەخۆشی خوێن بەربوون تازە لەدایك بوان ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

ئەم نەخۆشی یە لە ڕۆژی دووەمی لەدایك بوونیدا دەردەكەوێت و بەشێوەی خوێنبەربوون لەسەر پێست، ناوپۆشی ناو لەوانەیە لە كۆم یان(Vaginal) سەر هەڵ بدات. هەندێ جار لەناو میز یان لە ناو ڕشانەوەی خوێن دەبینرێت.

*** هۆكاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

لەو باوەڕەدان هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ كەم بوونی یەكێك لەو پێكهاتانەی پێویستە بۆ گیرسانەوەی خوێن(بۆنمونە Vitamin k).

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە دیاری كردنی ڕێژەی(ثرۆومبین) لە خوێندا تێكچون لە سازگاری مەینی خوێن دیاری دەكرێت.

*** نەخۆشی چۆن دەرمان دەكرێت؟**

بە پێدانی(Vit k) بۆ ناو خوێنهێنەرەكان یان ماسولكەكان ئەگەر نەخۆشی توند

بێت، خوێنی لەدایك بوو بەتەواوی بە خوێنی نوێ دەگۆڕێت بەم شێوە چارەسەرە چاك بوونەوە بە خێرای دەبێت.

*** رێگیری لەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

پێدانی دەرزی(Vit.k) بە منداڵی تازە بوو کەدەبێت بەشێوەیەکی رێك و پێك هەم بۆ ئەو منداڵانەی کە پێش قۆناغی تەواوی دووگیانی لەدایك بوون و هەم بۆ ئەوانەی لەوادەی خۆیاندا لەدایك بوون، ئەنجامی بدرێت. هەندێ جاریش کاتی منداڵ بوون(Vit.k) بەدایك دەدرێت.

نەخۆشی) Hemolytic) خۆبەرگری تازە لەدایك بوان.

(Erythroplastose) نەخۆشی فاکتەری Rh، ئریسرۆپلاستۆزی کۆرپەلە، زەردوی و خراپی منداڵی تازە بوو.

*** ناوی تری نەخۆشی هیمۆلیتیکی منداڵان چی یە؟**

کەم خوێنی توندی تازە بوو.

*** نەخۆشی هیمۆلیتیکی تازە لەدایك بوو چی یە؟**

لەم نەخۆشی یەدا، B. C.. Rکۆرپەلەو تازە لەدایك بوان لەناو دەچن، هۆکاری ئەم کێشەیە بەزۆری ناسازگاری خوێنی دایك، بەخوێنی منداڵی تازە بووە کە هۆکاری ئەم ناسازگاری یە (فاکتەری Rh) ە هەڵبەت هۆکاری تریش هەن، لەوانە و بەتایبەت هەوکردنی میکرۆبە.

*** دەزگای(رزوس) چی یە؟**

دەزگای(رزوس) یەك گروپ خوێنە کە(پارگن) سەرەکی ئەوە هەم لە مرۆڤ و هەم لە مەیمونێکدا بەناوی(ماکاکوس رزوس) دۆزیویەتیەوە و بەم شێوەیە ناسیویانەتەوە. لەدەستدان یان بونی ئەم فاکتەرە لە ژنی دووگیاندا دەتوانرێت ئاکامی مەترسیداری هەبێت. ئەوژنانەی کەRh-ن خوێنیان دژە تەنیRhی تێدانیە. لەکاتی شوکردنیاندا کە مێردەکانیانR h+ ن لەوانەیە کۆرپەلەیەکیان بێت

بەR h+. لێرەدا لەناولەشی ئەم ژنانەدا دژەتەنی Antibody ی دژەR h دروست دەبێت و لە دوگیانی دوەمدا، ئەگەر کۆرپەلەR h+ بێت، ئەم دژە تەنەیان لە وێڵداشەوە تێپەڕ دەبن و لەسەر(R. B. C) کۆرپەلە دەنیشنەوە و بەم شێوە لەناوچونی خێرایی R. B. C) و سەرهەڵدانی نەخۆشی هیمولیتك ی منداڵانی تازە بوو دروست دەبێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشی یە مەترسیدارە؟**

ئەگەر خێرا چارەسەر نەکرێت، بەڵێ.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

منداڵی تازە لەدایك بوو لە هەمان(٢٤ کاتژمێری) یەکەمی ژیاندا رەنگی تێك دەچێت و زەرد دەبێت(یەرەقان).بێجگە لەوە قەوارەی جگەرو سپڵ گەورە دەبێت. شیکاری خوێن بونی دژە تەنی دژە Rh لەخوێنی ئەومنداڵەدا نیشان دەدات.

*** ئایا لەکاتی دووگیانیدا، پێدەچێت ناسینەوەی ئەگەری توش بوونی منداڵ بەنەخۆشی (Hemolytic) هەیە؟**

بەڵێ، هەر دایکێك دەبێت پێشتر شیکاری بۆ بکرێت دەردەکەوێت کە Rh ی خوێنی باوك Positive بێت، دەبێت لە هەفتەکان و مانگی کۆتای دووگیانی بەردەوام شیکاری خوێن بۆ دایك بکرێت تاك و بون یان نەبوون و بڕی دژە تەنەکانی دژەR h دەست نیشان بکرێت.

*** لەچ کاتێکدا مەترسی توش بونی منداڵی تازە بوو بەنەخۆشی هیمۆلیتیك بە هیچ شێوەیەك نیە؟**

کاتی(Rh) ی خوێنی دایك Positive بێت(Rh ی باوك هەرچی بێت). کاتێك Rh ی خوێنی باوك و دایك هەردوو Negative.

*** ئایا ژنێك كە Rh ی Negative هەبێت، لەكاتی شوكردن بە پیاوێك كە Rh ی Positive بێـــت، دەتوانێـــت ببێتـــە خـــاوەنی منـــداڵێكی Rh ی Negative؟**

بەڵێ.

*** ڕێژەی ئەوكەسانەی Rh ی خوێنیان Positive چەندە؟** ٨٥٪ یە.

*** ئایا فاكتەری RH لەباوك و دایكەوە بۆ منداڵ دەگەڕێتەوە؟** بەڵێ.

*** ئایـا هەرمنـداڵێك لـە دایكێكـی Rh- بـاوكێكی Rh+ وە لـەدایك بێـت دوچاری نەخۆشی Hemolytic دەبێت؟**

نـەخێر، تـەنیا یـەك منـداڵ لـە دووسـەد منـاڵ زادەی ئـەم جـۆرە پـەیوەسـتەن، دوچاری ئەم نەخۆشی یە دەبن.

*** ئایـا لەوانـە ژنێـك كـە Rh+ ی هەیـە منـداڵێك بـەدنیا بێنێـت، كەبـە نەخۆشی فاكتەرەكانی تری خوێن توش بێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە فاكتەری تر ببنە هۆی جۆرە هاوكێشەو گرفت، بەڵام هیچكام لەم كێشانە، نە ئەوەندەی گرفتی فاكتەری(Rh) زۆرە و نە ئەوەندەش خراپ.

*** ئایا ژنێك منداڵێكی(هیمۆلیتیك) ی بەدنیا هێناوە، دەتوانێت لەكاتی شوكردن بە كەسێكی تر، ببێتە خاوەنی منداڵێكی ئاسایی؟**

ئەگەر مێردەكەی Rh- ی Negative بێت، بەڵێ.

*** نەخۆشی هیمۆلیتیكی تازە لەدایك بوو چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

گۆڕینی هەموو خوێنی ئەو منداڵە بە زوترین كات. لەم دواییـەدا ئاشـكرابووە كـە باشترین ڕێگە بـۆ ڕێگـرتن لـە شـیتەڵ بـونی خـوێنی منـداڵ، گـۆڕینی خوێنـە لـەناو منداڵدان دا.

*** ئايا چی دەبێت زياتر لە يەكجار گۆڕينی هەموو خوێن ئەنجام بدرێت؟**

بەڵێ، لەوانەيە لە هەندێ حاڵەتدا دوو سێ ڕۆژ پاش زەردوويی لەسەرەتاوە سەر هەڵبداتەوە و گۆڕينی دووبارە خوێن دەست پێبكات. هەندێ جاريش، هەڵبەتە زۆر بەكەمی، سێ جار گۆڕينی خوێن پێويست دەكات.

*** ئايا منداڵێك لە كام خوێنی بەهۆی شيتەڵ بوونی خوێنەوە گيانی بەدەر بردوە، منداڵێكی سروشتی دەبێت؟**

ئەگەر ڕۆچوونەكان بەهۆی ئەو نەخۆشی يەوە كەم بێت، كە بەزۆری وادەبێت، گەشەی منداڵ ئاسايی دەبێت.

*** ئەگەر كەم خوێنی هيموليتيك چارەسەر نەكرێت چی ڕوودەدات؟**

لەوانەيە منداڵ لەماوەی چەند ڕۆژێك بەهۆی زەردوويی زۆر هاوكات لەگەڵ ڕۆچوونی مێشكەوە بمرێت.

*** ئايا گۆڕينی خوێن ڕێ لە ڕۆچوونی مێشك ئەگرێت؟**

بەڵێ، لەناوبردنی دژەتەنەكان و ئەو مادەيەی دەبێتە هۆی(يەرەقان) دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە ڕۆچوونی مێشك. بەم شێوە دەبێت گۆڕينی خوێن هەرچی زوتر ئەنجام بدرێت و ئەگەر دوبارە زەردوويی سەری هەڵدايەوە گۆڕينی خوێن دوبارە دەبێتەوە.

*** ڕێژەی ئەوحاڵەتانەی كە شيتەڵی(تجزيە) خوێنيان هەيە لە سازگاری گرووپی خوێنی O, B, A يەوە يە؟**

لەدەورووبەری ٥٪ تا ١٥٪.

*** ئايا دەتوانرێت ڕێ لە پەيدابونی دژەتەنەكان لە خوێنی دايك بگيرێت؟**

بەڵێ، ئەمرۆ بەرگری سازی دايكێك كە-Rh بێت لەبەرامبەر فاكتەری Rh+ ی كۆرپەلەدا دەكرێت. بەم شێوە دەتوانرێت ٧٢ كاتژمێر پاش لەدايكبونی منداڵ

بەدایك سیرەمی دژەتەنەکانی دژە Rh لەڕێگەی ماسولکەوە دەدرێت. هەرکاتێك ژنێك پێش دوگیانی دواتر بەم شێوە چارەسەر بکرێت، ئیتر منداڵی توش بوو بە منداڵی نەخۆشی فاکتەری Rh نابێت.

*** ئایا پێدەچێت نەخۆشی فاکتەری Rh ببێتە هۆی مەرگی کۆرپەلە پێش لەدایك بوونی؟**

بەڵێ. هەندێجار ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی مەرگی کۆرپەلە. لەناو منداڵدانــدا یان دروست پێش لەدایك بوونی. بینراوە هەندێ لەژنان کە Rh ی خوێنیان Negative، یەك لەسەر یەك منداڵی مردویان بەدونیا هێناوە. لەم روەوە ئەمڕۆ کە هەوڵ دەدرێت بە گۆڕینی خوێنی کۆرپەلە لەناو منداڵداندا و پێش لەدایك بوونی. لە مردوو بە دنیا هێنان پێشگیری بکرێت.

١٠ـ مەغۆڵ(ترایزومی ٢١):

*** مەنگولیسم چی یە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی کە لە تێکچونی کرۆمۆزۆمییەوە دەبێت کە لەهەر (٢٠٠٠) منداڵ یەکێك بەم نەخۆشییەوە گیرۆدە دەبێت و مەترسی تێوەگلانی منداڵ بەم جۆرە نەخۆشییە بەزۆربونی تەمەنی دایكو باوکەوە زۆرتر دەبێت.

*** بۆچی ئەم نەخۆشی یە پێی دەوترێت مەغۆلی؟**

لەبەر رواڵەتی تایبەتی منداڵ(چاوی چەماوە).

*** ئایا تەنیا نەژادی سپی توشی دەبێت؟** نەخێرئەم نەخۆشییە لەهەموو نەژادێکدا بینراوە.

*** نیشانە دیاردەکانی کامانەن؟**

رواڵەتی کەللە سەر و روخساری ئەو کەسەی ئەم حاڵەتەی توش بووە، کەم و زۆر تایبەت مەندی هەیە. سەر بەگشتی بچوك و پێستی سەری پانە، دەم و چاوی

خڕ و بێحاڵەت و چاوە چەماوەکان، لوت بچوك و لە خوارەوە پانە، دەم بچوك و سێ گۆشەیی و هەمیشە کراوەیە، زمانی گەورە و ددانەکان نارێك و پێکە. قەفەزی سنگ بچوکە، دەستەکانی گەورەو ئەستور و خەتی ناو دەستی نائاساین بەم تێکچونە رواڵەتیانە دەبێت شێواوی پێکهاتەی ناوەوەی لەش و زۆرجار شێواوی دڵیشی بۆ زیاد دەبێت. ماسولکەکانی بێ تواناو گەشەی فکری نەخۆش زۆر بە ئاشکرا کاڵ و کرچە.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشیە چی یە؟**

مەنگۆلیسم لەتێکچونی کرۆمۆزۆمی یەوە دێتە گۆڕێ.منداڵی ئاسایی(٤٦) کرۆمۆزۆمی هەیە، منداڵی مەغۆل(٤٧) کرۆمۆزۆمی هەیە.ئەم نەخۆشییە چارەسەری نیەو تەنیا رێگە بۆ رێگرتن لێی شیکاری کرۆمۆزۆمی لەناو منداڵداندایەو بەمەش ناتوانرێت چارەسەری بکرێت و تەنیا دەتواندرێت لەباری ببرێت.

*** ئایا مەنگۆلیسمی بۆماوەیی چی یە؟**

مەنگۆلیسم(Down syndrome) وەرگرێت زکماکییە (Congenitally) بەڵام زۆر بەکەمی بۆماوەی یە.

*** ئایا گەر دایکێك تەمەنی زۆر بێت، ئەگەری سەرهەڵدانی مەنگۆلیسمی زۆرترە؟**

بەڵێ مەترسی ئەم نەخۆشییە بەزۆربوونی تەمەن زۆتر دەبێت، رێژەی سەرهەڵدانی بۆ ژنانی کەمتر لە(٣٠) ساڵ تەمەن یەك بۆ دووهەزار، بۆ ژنانی ٣٣ ساڵە یەك بۆ هەزار، ٤٠ ساڵە یەك بۆ سەد، ٤٥ ساڵە یەك بۆ پەنجا دەبێت

*** مەغۆل چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە هەندێجار زۆر دژوارە، بەتایبەت لە تازە بواندا. لە قۆناغی پێشکەوتوتری نەخۆشی، نیشانەی تایبەتی دەبێتە هۆی ئەوەی بەخێرایی بناسرێتەوە. پشکنینی ناو دەست و شیکاری کرۆمۆزۆمی زیادە، ناسینەوە دووپات دەکاتەوە.

* هەڵسوکەوتی منداڵی مەغۆل چۆنە؟

ئەم جۆرە منداڵانە بەگشتی گاڵتەچی و میهرەبانن بەڵام دورلە کێشە دروستکەرو پەلاماردانیش نین. هێشتنەوەی منداڵی لەم جۆرە لەناو خێزانیشدا لە زۆر روەوە لە چۆنیەتی رەفتاری ئەو کاری تێدەکرێت لەڕاستیدا دارشتنی(قاعیدەیەك _ Base) بۆ ئەم حاڵەتە دژوارە و بە هەڵسوکەوتی دایك و باوك و منداڵەکانی تر لەگەڵ منداڵی مەغۆل دا جیاوازی هەیە.

* داهاتوی ئەم جۆرە منداڵانە چۆنە؟

پێشکەوتنی زانستی پزیشکی ژیانی درێژتری بۆ کەسانی گیرۆدەی مەغۆلی فەراهەم کردووە و زۆربەی منداڵانی مەغۆلی دەگەنە تەمەنی باڵق بوون. گەشەی دەرونی جووڵەیی ئەم کەسانە بەستراوە بە ژینگەیانەوە، بەڵام هیچ کات گەشەی ئاساییان نی یە. کەسی توش بوو لە هەموو تەمەنیدا هەر(منداڵە).

* ئایا کەسانی مەغۆل دەتوانن ئیش فێر ببن؟

بەڵێ. هەندێکیان دەتوانن کاری سادە ئەنجام بدەن و کارێکیان هەبێت کە گرفتی تێدا نەبێت. فرە فرِی کۆنجینیتەلێ.

* (حەنجەرە) چی یە؟

بەربڵاو ترین تێکچونی کۆنجینیتەلێ ,(حەنجەرە) یە و بریتیە لە هەناسەدانی پڕ لە دەنگ وَ گرمە، کە بەزۆری کاتی هەناسە دانەوە و بەتایبەت کاتی هەوادانەوە. دەنگی هەناسە لە قرتە قرتی مریشك دەچێت، هۆکارەکەی زۆر دیار نیە.

* هۆکاری چی یە؟

هۆکاری لەوانەیە هەندێجار دروست بوونی(حەنجەرە) یان پێکهاتەکانی دەورو بەری بێت. ئەم ئەگەرەش لە ئارادایە کە هەڵمژینی شتی دەرەکەیی، شێرپەنجەی(حەنجەرە) یان شێوانی کاری(ئائورتا Aorta) و بەم شێوە گوشار دەکەوێتە سەر (بۆری هەوا) و دەبێتە هۆی خرەِ خرِی(حەنجەرە).

*** خڕەخڕ، یەکەم جار کەی دەست پێدەکات؟**

بەزۆری لەکاتی لەدایك بوون و تاتەمەنی(١٢ بۆ ١٨) مانگی بەردەوام دەبێت و ئەوکاتە ئەگەر خرەخرِی(حمیدە Benign) بێت، وردە وردە لادەچێت.

*** ئایا خڕەخڕی(حمیدە Benign) زکماکی(حەنجەرە) مەترسی هەیە؟**

نەخێر لەوانەیە ببێتە هۆی نیگەرانی دایك و باوك، بەڵام بەزۆری مەترسیدار نیە. گرنگ ئەوەیە کە دایك و باوك دڵنیابن کە ئەم کێشەیە خۆی چاك دەبێتەوە.

*** تێکچونی پێکهاتەی توندی، چۆن چاك دەبێتەوە؟**

بە پشکنینی(حەنجەرە) بەیارمەتی(حەنجەرەبین) (Laryngoscope). ئەگەر پزیشك هەست بەبونی کیس یان هۆکارێکی تری گیرانی بکات، چارەسەری بۆ دەکات.

*** ئایا بۆ خواردنی منداڵی ئەم نەخۆشییە دەبێت چاودێری تایبەت بکرێت؟**

بەڵێ، دەبێت بە ئارام و بەوردی خواردن بەم منداڵە بدرێت، تاکو خواردن نەپەڕێتە بۆری هەناسەیەوە. مژینی شیر لە مەمکدا بۆ هەندێکیان دژوارە و دەبێت بە کەوچك خواردنیان پێ بدرێت و بە ئەسپایی نزیکتر ئەمەیە کە ئەم منداڵانە زوتر لەبەرامبەر نەخۆشی هەوکردنی کتوپڕ کە ئەگەری سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەی لێ دەکەوێتەوە(سورێژە، کۆکەڕەشە و دیفتری) ڤاکیسن بکرێت.

نەخۆشییە دەرونیەکان

*** پزیشکی دەرونی چی یە؟**

دەرون پزیشکی لقێکە لە زانستی پزیشکی کەلەبەدواداچون و چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەکۆڵێتەوە کە هزر و هۆش، رەفتاری و سۆزەوە تێکدەچن. هەندێ لەم نەخۆشیانە بە گۆڕانکاری پێکهاتەیی یان دەماری کیمیایی مێشك هاوکات دەبن. بەم جۆرە هەندێ کات پزیشکی دەرونی و پزیشکی دەمارەکان پێکەوە دەست بەکار دەبن.

*** دەروون ناسی چی یە؟**

دەرون ناسی یەکێکە لە زانستی مرۆڤەکان و بابەتی ئەو بریتی یە لە خوێندنەوەی ژیانی ئاگایانە و رەفتارەکانی مرۆڤ و هەروەها چۆنیەتی خۆسازدانی کەسایەتی.

*** دەرون ناس کێ یە؟**

دەرون ناس بەگشتی پزیشك نیەو تاکە کەسێکە، کە پاش خوێندنی پسپۆڕی یا بەکاری پەروەردەیی و لێکۆڵینەوەیی لە قەڵەم رەوی دەرون ناسی دەدوێت یان کاری سەرپێی دەکەن، واتە بەیارمەتی ئازمونی هۆش، کەسایەتی کەسەکان هەڵدەسەنگێنێت و بە دەرمان، تێکچونە دەرون ناسی یەکان ئارام دەکرێنەوە

*** دەرون دەرمانی (Psycho Analysis) چی یە؟**

زادەی کاری زیگمۆندفرۆیدە، یەکێکە لەو تیۆرانەی کە چۆنیەتی کاری پێکهاتەی دەرونی و لە هەمان کاتدا یەك رەوشی دەرمانی یە.

*** جۆش و خرۆش چی یە؟**

جۆش و خرۆش یان کاردانەوەی جۆش و خرۆشی پیشاندەری کۆمەڵە حاڵەتێکی پێچاو پێچی ناسراو(بەحاڵەتە سۆزیەکان) کە بە قوڵی کاریگەری لەسەر مرۆڤەکان دائەنێت، لەشێوەی کاردانەوە لە هەندێ حاڵەتدا سەرهەڵدەدات و هاوسەنگی

دەرونــی تێــك دەدەن، جـۆش و خــرۆش هەمیــشە بــە نیــشانەی کــەم تــا زۆر بەرجەستەتری جەستــەیی هاوکاتــە، وەکـو دژواری لـە هەناسـە دان(هەناسـە سـوار بوون)، تێکچون لە سورِی خوێن (سور بوونەوە یـان رەنـگ پـەرِین)، لـەرزین،ئارەق کردنەوە، دڵە کوتێ، سەر گێـژە،... هتـد. بێجگـە لـەوەش، کاردانـەوەی جـۆش و خرۆش دەتوانرێت ناوی ترس، ئەوین، قینەو تورِەبوون بهێنرێت.

* گرنگی نەخۆشییە دەرونییەکان تا چ رادەیەکە؟

لە ناو جۆرەکانی ئەو نەخۆشیانەی کاریگـەریان لەسـەر تەندروسـتی مرۆڤـەکان دائەنێت، تێکچوونی دەرونی پێگەی گرنگی هەیە، بەسـەختی دەتوانرێـت بەرێـژەی زۆری نەخۆشییە بچوکەکانی دەرونی پەی ببرێت، چـونکە لـەنێوان دژواری جـۆش و خرۆش‌و کاردانەوەی کە لە هەر ژیانێکی ئاساییدا سەرهەڵدەدات و ئەو تێکـچونانەی کەبەراستی دەمـارین و ژیـانی کەسـی نـەخۆش قـەرەباڵغ و دەشـێوێنێت، سـنورێك نییە، لـەو بـاوەرِەدان کەلـە هـەر(۱۵) کـەس لەسـاتێکی ژیانیـدا گـیرۆدەی شـێوانی دەرونی دەبێت، ئەمرۆ کە ٥٠٪ قەرەوێڵەی نەخۆشخانەکان لـەجۆری بەشـی دەرون پزیشکییە، هەڵبەت لەبەر گرنگی رۆژانەی کە زانستی پزیشکی بۆ منالانی نا سازگار و بەساڵاچوان قایل دەبێت. بەڵام هەرچەند داواکاری چاودێری دەرون پزیـشکی رۆژ لە دوای رۆژ زیاد دەکات(و ئەم داوایە بە مانای زۆر بـوونی بـە ژمـارەی نەخۆشـانی دەرونی نییـە)، شـێوازی نـوێی چارەسـەریش بـە هـەبونی لـە دەرمـانی بـەهێزتر و کاریگەری خێراتر، بوەتە هۆی ئەوەی کەماوەی پێویست بۆ مانـەوەی نـەخۆش لـە نەخۆشخانەدا کەم بێتەوە و تەنانەت هەندێ جار بگاتە ئاستی(سـفر) وە لـە هـەمان کاتدا چۆنایەتی دەرمانیش لەجاران باشترە.

* نادروستبوونی دەرونی چییە؟

لەدێر زەمانەوە نادروستبوونی هەمان زاراوەی شێتییە یـان بەواتایـەکی تـر ئـەو کەسـەبوە کـە (اختیـاری) لەدەسـت خۆیـدا نـەبێت. هەرچـەند ئـەم زاراوەیـە لـە دادگاکانـدا مانـای یاسـایی هەیـە، لـە جیـاتی ئـەو زیـاتر زاراوەی (نامەسـئول) بەکاردەبەن(نابەرپرسیاری کارەکان لەبەر بێتوانایی لە ناسینەوەی چاك لە خـراپ و

بێ توانایی لە خۆبەدەستەوە نەدان بە پاڵپێوەنەرەکان. زۆربەی ئەو پەرێشانە دەرونیانەی کەلە نەخۆشی دەرونی ئەوانە دودڵی نییە بەلام دەبێت لە ژیانی مەدەنیدا پشتگیری بکرێن.

*** ئایا دەتوانرێت بە کەسێك ژن و مێردایەتی بکرێت لە خێزانیدا حاڵەتی شێتی هەیە؟**

بەڵێ، بە گشتی لەم بارەوە هیچ مەترسییەك نییە. لەوەی کە، کەسێك لە تاکەکانی خێزان ژن یان مێردی داهاتووی نەخۆشی دەرونی بێت یان... پێشتر نەخۆشی دەرونی هەبووە، بەسەر تەندروستی دەرونی کەسێك کە بیەوێت زەماوەند بکات، کاریگەری راستەوخۆی نییە.

*** رۆڵی ژیانی سێکسی لە تەندروستی دەرونیدا چییە؟**

ژیانی سێکسی یەکێکە لە بونیاد نەرە سەرەکییەکانی مرۆڤ و کاری گەریلەسەر جەستە و دەرونی دائەنێت گرنگی رۆڵی ژیانی سێکسی لە ژیانی کەسەکاندا لە کەسێك بۆ کەسێکی تر جیاوازە. تێکچوون لە رەفتاری سێکسیدا، ئیتر لەوەی ئاگایانەبێت، یان نائاگایانە، دەتوانێت سەرچاوەی سەر هەڵدانی تێکچونەکانی جۆش و خرۆشی دەرونی بێت. بەلام پێچەوانەی کێشەکە راسترە، بەم مانایە کە تێکچوونی دەرونی سەرچاوەی تێکچوون لە ژیانی سێکسیدا بێت.

*** ئایا چالاکی زۆر لە رادە بەدەری سێکسی دەتوانێت سەرچاوەی تێکچوونی دەرونی بێت؟** نەخێر.

*** ئایا نەمانی ژیانی سێکسی پێدەچێت سەرچاوەی تێکچوونی دەرونی بێت؟** ناتوانرێت بوترێت نەمانی ژیانی سێکسی سەرچاوەی تێکچوونی کەسایەتییە دەرونی بێت. بەگشتی مرۆڤەکان پێویستیان بەژیانی ئاسایی سێکسیەو نەمانی ژیانی سێکسی بە شێوەیەکی گشتی لەبەر بوونی تێکچوونی جۆش و خرۆشییە و نەك هۆکاری ئەو.

١ـ هاوڕەگەزبازی چییە؟ Home sexually :

مەبەست لە زاراوەی هاورەگەز بازی (Home sexually)کشانی هەوەس(شەهوانی)ی کەسێکە بەرەو لای کەسێکی هاورەگەزی خۆی. ئیتر هۆی ئەم کشانە بەتەواوی بێت یان بەشی بێت لەم حاڵەتەدا. گۆڕانی هەوەس پەیوەندی عاشقانە، کوت و مت هاوشێوەی ئەو شتەیە کەلە پەیوەندی دوو رەگەزی یەکسانە. هەرچەند(تەحەمول)ی هاورەگەز بازی لە ژناندا لە هەموو لایەکەوە سادەترە.

*** ئایا هاورەگەز بازی نەخۆشییەکی بۆماوەییە؟**

نابێت لە روانگەی دروستی ئاماری یان بە هەڵسەنگاندنی کوێرانە بە رێو شوێنێکی دروست هەڵسەنگێرێت.

هاورەگەز بازی بە رواڵەت لە ناتەواو مانەوەی گەشەی چاکی هەوەسی(شەهوانی) کەسەوەیە(هەم لە رووی دەرونی و و هەم لە رووی جەستەیی)و دژواری لە قبوڵ کردنی هەندێ(مفهوم) لە دەوروبەری خۆشبەختی و وەرگرتنی نەفس و کەسایەتی.

هاورەگەز بازی ئاکامی هاوشێوە سازی(نادوستی کەسێکە بەو وێنانەی کە لە باوك دایکی خۆیەوە دەیبینێت و ئەنجامی خۆبواردن لە قبوڵ کردنی بوونی جیاوازی نێوان دوو رەگەز و بەرهەمی ترسن لە خۆگرتن و ئونس بونە.

هەڵبەت دەبێت لەم نێوانەدا ئارەزوو بوونی بۆلای رەفتاری هاو رەگەز بازانە تێپەڕاندنی قۆناغی باڵغی وە لاوە ناوە و تێپەڕبوون کە ئاکامی کشانی سروشتی قۆناغی گۆڕانکاری(شەهوانی)ین و پێشتر لە ئایندەی، ئەو کەسە ئاگادار ناکاتەوە.

*** ئایا (Alcoholism)نەخۆشییەکی دەرونییە؟**

بەپێی ئەوەی لە کەسایەتی کەسی (Alcoholism) پێکهاتەی هۆکاری نەخۆشی پێشتر هەبووە یا نەبووە.

دەتوانرێت بە دوو جۆر(Alcoholism)ی جیاواز قایل بین، دەرون خەمۆك و تورەو شەڕانی کەسایەتی هەندێ لە(Alcoholism)مەکانی دەرون نەخۆش یان لادەرەو نیشانەی دیاری ئەم کەسانەش باڵخ بوونی نەگەیبو، ئارەزوو و مەیلی بۆ لاسایی کردنەوەو پشت بەکەسانی تر بەستن، بێ توانایی لە(تحمول)ی ئەو شتانەی لێی قەدەغە کراون و پێویستی بە پەنابردن بە ژیانێکی خەیاڵی. خواردنەوەی(Alcohol) مەی ئا لەم جۆرە کەسانە، بێجگە لە رەفتاری هەڵقوڵاو لە دەرون خەمۆك و غەمگین هیچی تر نییە و نەخۆشی ئەوان قوڵتر لەوەیە کە بە واز هێنانی مەی خواردنەوە چارەسەر بکرێت. بەڵام بە پێچەوانەوە کاتێ(Alcoholism)ڕەفتارێك بێت کە ئەو کەسە لە گروپی کۆمەڵایەتی دیاری کراو وە دەست هێناوە، بە شێوازە ئاساییەکان وازلێهێنانی مەی خواردنەوە بەکردەوە دەکرێت، کەسی مەیخۆر دوو خەسڵەتی گشتی و سەرەکی هەیە، گرێدراو بەوەی کاریگەرێك، کە ڕەفتاری ئەو بەسەر خۆیی و کۆمەڵگادا، دای دەنێت. لەکەناری ئەو مەحکومیەتانەی، کە لەکۆنەوە رووبەرووی کەسی(Alcoholism)بوەتەوە(دەرمانی مەدەنی، ترسنۆك، توانای ناسینەوەی نەبوو) و داخورانی ئەندامی(بەمۆم بوونی جگەر، تێکچوونی دەمارو گەدەیی و هتد...)و تێکچوونی دەرونی لەخۆگرتن بەمەیەوە(مەستی نەخۆش ئاسا، ورێنەی مەستی، ورێچنەی درێژ خایەن، نەخۆشی پاناروایی، ئاونی مێشك، شێتی بوون هتد...)کە ئەمرۆ بەچاکی ناسراون،هەنوکە کۆشش بۆئەوە دەکرێت،کەجیهانی تاکە کەسی و جۆری پەیوەندی لەهێزری کەسی(Alcoholism)باشتر بناسرێت و هەروەهاهۆکارەکانی دەرونی زەمینەسازی خۆگرتن بەمەی خواردنەوە بەرمەڵا بکرێت.

بەڵام بۆ ناسینەوەی(Alcoholism)،پەی بردن بەو هۆکارانە بەس نییە کە نەخۆش خەری کەسایەتیین، بەتایبەت لەخۆرئاوا بەو هەموو هۆکارە کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی راکێشەری کەس بۆ خواردنەوەی مەی(سونەتی کۆمەڵایەتی، مەراسیمی ئاهەنگ گرتن، ریکلام، زۆری مەیخانەکان هتد....)

*** ئایا(موعتاد) ئەوانەی راهاتوون لەسەر ماددەی سڕکەرەکان نەخۆشی دەرونین؟**

دەتوانریت بوتریت خۆ گرتن بە مادده سڕکەرەکانەوە ئامارە بە بوونی نارەحەتی گشتی و قوڵە، کە بە زۆری بەرۆکی ئەو کەسانە دەگریت کەلە رووی دەرونی کەسایەتییەکی مەستیارییان هەیە. فراوانی خۆگرتن بە مادده سڕکەرەکانەوە بوەتە هۆی ئەوەی دەوروبەری هۆکارەکانی دەرونی و کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی خوێنەری مادده سڕکەرەکان زیاتر بخوێنریتەوە، تا چۆنیەتی پەیدا بوون و گەشەی هەوەس بەرەو لای مادده سڕکەرەکان بناسریتەوە. لە روانگەی دەرون پزیشکییەوە، راهاتن لەسەر مادده سڕکەرەکان دەتوانریت لەزۆربەی شوێندا بە جۆرێك لەلادان و راکردن لە راستی بزانریت بۆ پەنا گرتن لە جیهانی خەیاڵ. رەفتاری ئەوەی خوی بە مادده سڕکەرەکانەوە گرتبێت لەم روەوە لادەرانەیە کە بۆ ئەو، ماددەی سڕکەر هۆکارێکە بۆ رازیکردنی بە یارمەتی حیلە گەری هەوەسی کەم و زۆر بەیان کراوە، بەبێ ئەوەی پێویستی بە دوور بینی هەبێت لە نێوان ئەم جۆرە کەسە لادەرانە و لە پەنای ئەوانەوە، کەسانێك دەدۆزینەوە کە دەرونی خەمۆك یان دەرون پەرێشان. بە گشتی لەو باوەڕەدان کە هەرچەند بەکارهێنانی ماددەی سڕکەری بەهێز دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی ساغ دووچاری سەرهەڵدانی خەیاڵ و گومان یان وڕێنە بێت، بەڵام پەیدا بوونی قۆناغ یان حاڵەتی دەرون پەرێشان پێویستی بوونی پێشینەی کەسایەتییەکی ئامادەی دەرون پەرێشانی دوایین شیکارییە.

کەدەتوارێت لە خۆگرتن بە مادده سڕکەرەکانەوە بکرێت ئەوەیە کە راهاتووە لەسەر ئەو ماددانە رەفتارێك لە گەڕان و خۆکوژیدا هەیە، ئەویش لە ناو کۆمەڵگەیەك کە بە سەختی وزەی(تاقەتی (تەحەمولی) وێنەی مەرگی هەیە.

*** ئایاگۆڕانی شێوەی ژیان دەتوانێت سەرچاوەی نەخۆشی دەرونی بێت؟**

نەخێر بە خودی خۆی، بەڵام هەندێ هەستیاری دەرونی، یان تێکچون لە کاری دەمار و گلاندەکانی ناوەوە لەوانەیە وەرگرتنی و کێشمە کێشی ئەو کەسە زۆر

بکات و مەستیار تری بکات لە ئەنجامدا بەسەر هەڵدانی کاردانەوەی جۆش و خرۆشی لەبەرامبەر گۆڕانی شێوەی ژیان بێتە گۆڕێ، ئالەم حاڵەتەدا ئەم گۆڕانە بە ئەندازەی بزێوی دەرونی و جەستەیی بەسەرتاکدا کاری گەری بەجێدێڵێت.

*** ئایا پێدەچێت دوو گیانی و منداڵ بوونی سەرچاوەی نەخۆشی دەرونی بن؟**

بە دایك بوون(دوو گیانی منالّ و شیر پێدان) ڕووداوێکی بنچینەییە لە ژیانی ژندا. پێکەوە ژیانی ئەم قۆناغە بە بارودۆخی نوێی ئەو گۆڕانکارییانەی لە کاری گلاندەکانی ناوەوە، سەرهەڵدانی گرفت لە دوو گیانی و منالّ بوون و کارا بونی دوبارە و قبولّ بوونی کشانەکان لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نارەحەتییە دەرونییەکان. ئەویش لەو ژنانەدا کە مێژووی تێکچوونی دەرونییان نەبووە. کۆمەڵەی ژیانی کانی دەرون پزیشکی بوون بە دایك، پێی دەوترێت دەرون پەریشانی منالچ بوون، دەرون خەمۆکی بە تایبەت لە قۆناغی دوگیانی و دەرون پەرێشانی زۆرتر پاش منداڵ بوون دەردەکەوێت.

*** دەروون پەرێشانی پاش منداڵ بوون چییە؟**

حاڵەتی(تەشویش) دڵە راوکێ یە کە بەشێك لە ژنان پاش منداڵ بوون گیرۆدەی دەبن

چارەسەری ئەم حاڵەتە دژوار نییە و ئەگەر ئەم(تەشویش) ودڵە راوکێیە مەرحەلەیەك لە گەشەی دەرون پەرێشانی درێژ خایەن نەبێت، لە ئەنجامدا چاك دەبێتەوە.

*** ئایا لەکاتی توڕەبوون، یان بێ ئۆقرەیی و دڵتەنگی، دەبێت بە پزیشك بووترێت؟**

بەڵێ، گفتوگۆ لەگەڵ پزیشك بەهەر شێوەیەك دەبێتە هۆی ئارامی و سوکنایی، هەرچەند پزیشك هۆکاری ئەو کێشەیەش پەیدا نەکات. بەلام ئاگادار کردنەوەی

پزیشکە دەرونی باشترە، چونکە ئەوە کە دەتوانێت لە نیگەرانی کەس و نیشانە جەستەییەکانی نەخۆش، نیشانەکانی دڵتەنگییان دەرون پەرێشانی ئەگەری بناسێتەوە و چارەسەری دروستی بکات.

*** ئایا کاتێك کەسێك هەڕەشەی خۆکوشتنی دەکات، دەبێت هەڕەشەکەی بە هەند وەربگیرێت؟**

بەڵێ، نەخۆشەکان بە زۆری بریاری خۆ کوژی دەشارنەوە، بەڵام لەوانەیە بە رێکەوت ئەندێشەکانی خۆیان ئاشکرا بکەن. بریار بە ئەنجام دانی ئەوەی مەبەستیەتی، زۆر جار اە توانای روونی بریاردان توند ترە، کەواتە دەبێت ئا لەم حاڵەتەدا کێشەی زۆر گرنگ بەرهەڵستی بکرێت. هەڵبەت مەتڵەب لە بارەی ئەو نەخۆشانە کە بەردەوام هەرەشەی خۆکوژی دەکەن جیاوازی هەیە. بەڵام ئالەم حاڵەتەشدا دەبێت بەرەنگاری بکرێت، هەرچەندە هەڕەشەی جۆر شانتاژ بێمایە. بەهەر حاڵ چونکە نا ئومێدی کەسێك نیشان دەدات کە توانای چارەسەری کێشەکانی خۆی نییە و ناتوانێت بێجگە لە رێگەی جوێن و تورە بوون بە خۆیی و تەمێی خۆی یارمەتی بوێت.

*** خەوزڕان چییە؟**

بێ خەوی نەمانی هەموو یان بەشێکی خەوە و بەبێ خەوی سەرەتایی(خەولێکەوتن) بێ خەوی نیوە شەویان کۆتایی شەو دابەش دەبێت.

*** هۆکاری خەو زڕان چییە؟**

لە دیدگای ئەندامییەوە، هەر نارەحەتییەك ئازاری لەگەڵدا بێت، خەو دەشێوێنێت، ئیتر بە شێوەی راستەوخۆ، یان بە نا راستەوخۆ و لە رێی کاردانەوەی ئازار بۆ سەر دەرون. هۆکاری بەربڵاوترین جۆرەکانی خەو زڕانی دەرونی دەتوانێت، دڵە راوکێ، بێزاری و وەلولی یان نیگەرانی ژیان بە دەرون پەرێشانی بێت. بە نزیکی هەموو نەخۆشییە دەرونییەکان بە تێکچوونی خەویان

لەگەڵدایە هەندێ جار ئەم تێکچوونە تەنیا نیشانە بوونی نەخۆشی شاراوەی دەروونییە.

*** ئایا خەو زڕان دەتوانرێت بە دەرمان چارەسەر بکرێت؟**

دەرمانە خەو هێنەرەکان Hypnotic کە دەبنە هۆی خەوی دەستکرد هەروەها دەرمانە ئارام بەخشەکان Tranquilizer کە بەم کەم کردنەوەی دڵە راوکێ یارمەتی خەو لێکەوتن دەدات، زۆربەیان لە سەرەتای چارەسەری هەر نارەحەتییەکی دەروونی، نە تەنیا کاریگەریان بەڵکو سودمەندیشن، بەڵام چارەسەری راستەقینە ئەو کاتەیە، کە بە بڕینی ئەو دەرمانانە، کەسی نەخۆش بەشێوەی ئاسایی خەوی لێ بکەوێت بە واتایەکی تر تەنها چارەسەری نەخۆشی دەروونی یان ناسینی هۆکارەکانی ئەو کێشە دەروونیانەی کە خەو دەزڕێنن، چارەسەری راستەقینەی ئەو زڕانە.

*** ئایا ئەو کەسەی گیرۆدەی خەوزڕانە دەبێت بڕوات بۆ لای پزیشکی دەروونی؟**

گەر خەو زڕان پاش ماوەیەك لانەچوو، بەڵێ.

*** خەمۆکی چییە Depressive؟**

پێناسەیەکی کەسانی خەمۆك غەمبار و مەلول و دڵ تەنگ. چالاکی مێشك و جموجۆڵی کەسی خەمۆك و هەروەها هەستی حەزی کەم دەکات، نەخۆش بە خۆیدا دەڕواتە خوارەوە و دەڕوات بە ناو خۆیدا و هەست بە ماندوو بوون دەکات، چالاکی نییە توانا، کاری نییە، حەزی لە هیچ شتێك نییە، حەز ناکات بڕوات بۆ هیچ شوێنێك، حەز دەکات تەنیا بێت و کەس لەگەڵیدا نەبێت، بەکارەکانی راناگات بە خێرایی بەرەو خەو زڕان و کەم خواردن و لاوازی دەڕوات.

لە حاڵەتە پێشکەوتووەکاندا، نەخۆش هەموو ئومێدێك بۆ یارمەتی دان لەدەست دەدات و لەوانەیە خۆی بکوژێتەوە، دەست تێوەردانی خێرایی پزیشکی دەروونی

پێویستە تا جڵەوی پێشڕەوی نەخۆشی بگرێت و نەخۆشی بخاتە ژێر چاودێرییەوە ئەگەر چی لە نەخۆشخانەشدا بیخەوێنێت، دەبێت چارەیەك بۆ ئەو كارە ئەنجام بدات.

*** ئایا خەمۆكی جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، سێ جۆری سەرەكی خەمۆكی بە گشتی لە یەك جیا دەكەنەوە :

خەمۆكی كاردانەوەی لە شۆك(صدمە)ی جۆش و خرۆش(مەرگی دایك و باوك) لە كەسانی هەستیار دەردەكەوێت، خەمۆكی دەرون خەمۆك كە نیشانەی تێكشكانی توانای بەرگری نەخۆشە، خەمۆكی مالیخولیایی كەهەتا بڵێی مەترسیدارە. هەندێ جار خەمۆكی نیشانەی دەرون پەرێشانی یان نەخۆشی ئەندامییە(بۆ نمونە شێر پەنجەی مێشك).

بەهەرحاڵ هەرجۆرە نەخۆشییەك دەبێت لە ژێر راپرسی پزیشك یان پزیشكی دەرونی چارەسەر بكرێت.

*** خەمۆكی دەماری چییە؟**

زاراوەیەكی گشتییە بە بێ مانای دەرون پزیشكی تایبەت كە بە زۆری بۆ بەیانی حاڵەتی ناجێگیر، تورەبوون، هەڵچوون و تێكچوونی جۆش و خرۆشی نۆرەیی بەكاردەهێنرێت، كەمتر بە مانای خەمۆكی و غەمبارییە.

*** ئایا پێدەچێت گوشاری كار مرۆڤ(شێت) یان بە خەمۆكی دەمار گیرۆ دەبێت؟**

كاری زۆر و گرژی و ئاڵۆزی دەماری دەتوانێت بێتە هۆی ماندوو بوونی جەستەیی و دەرونی چ بكات بە(خەمۆكی دەماری)، بەڵام هەرگیز نابێتە هۆی خەمۆكی یان شێتی. كاری زۆر زۆرتر وەكو خەسڵەتێك بژمێردرێت.

هەندێ جار كاری زۆر جۆری دروست كردن و كاری بەرگری كردن و ئالەم كاتەدا دەبێت خەمۆكی ئاكامی رووخان یان نا كامی لە كار بزانێت.

* ئایا پێدەچێت کارەسات یان بێ ئومێدی توند ببێت هۆی شێتی؟

کارەسات لەوانە بێتە هۆی خەمۆکی کاردانەوەیی کەم یا زۆر توند، بەڵام ناتوانێت سەرچاوەی نەخۆشی بەردەوامی دەرونی بێت، مەگەر ئەوەی زەمینەی پێشتر بوونی هەبێت.

* چارەسەری خەمۆکی چییە؟

کاردانەوەی خەمۆکی کاردانەوەیی و دەرون خەمۆك لەبەرامبەر چارەسەری کیمیاوی ئێش شکێن و دژی دڵە راوکێ لەگەڵ بەبەکارهێنانی بەبڕی کەمی دەرمانی دژە خەمۆکی (Anti depressant) ئەنجامی باشی هەیە. بەڵام گرنگترین لەلایەن چارەسەر، لایەنی چارەسەری دەرونییە. خەمۆکی پێشکەوتووتر(مالیخولی) لەگەڵ جۆرەکانی تری خەمۆکی دەرون پەرێشانی پێویستی نەواندنی نەخۆش و چارەسەر بە کەڵك وەرگرتن لە دەرمانی دژە خەمۆکی و ئێش شکێن کاریگەری لەسەر دەمارەکانە. بە گشتی ئەم جۆرە چارەسەر کردنە زۆر خێرا کاریگەری دەبێت و تەنیا کاتێ چارەسەری شۆکی کارەبایی بەکاردێنن کەیان چارەسەر بە دەرمان کاریگەر نەبێت، یان بە هۆکاری پزیشکی دەتوانرێت دەرمانی دژەخەمۆکی بەکاربهێنرێت.مەترسی زۆری خەمۆکی بریتییە لەخۆکوژی،دەبێت هەمیشە مەترسی خۆکوژی لەبەرچاو بگیرێت، ئیتر نەخۆشی بڕیاری وای دابێت یان نەیدابێت،خەمۆکی پێشکەوتوو هەمیشەپێویستی بەچاودێری توندهەیە لەنەخۆشخانەدا بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری ماوەکەمی خەمۆکی روزایەت بەخشە.

٢ـ توڕەیی و شەڕەنگێزی

* زاراوەی شەرەنگێز مانای چییە؟

لەلاشەی مرۆڤدا (Function)ی ژیانی ودەرونی تایبەت هەیە کە توانای ئەوەی دەداتێ تا لەبەرامبەر شەرەنگێزی دەرەکی لە خۆی بەرگری بکات.

تورەیی لەوانەیشە جەستەیی بێت، وەکو سەرما یا گەرمای توند، یان دەرونی، وەکو هەست کردن بە مەترسی. کاردانەوەی لاشە لەبەرامبەر تورەیی و شەرەنگێزی (سازگاری) ناو دەنێت.

*** رۆڵی دروستبوونی تورەیی و شەرەنگێزی لە تەندروستی مرۆڤدا چییە؟**

هەندێ لە کاردانەوەکانی لاشە لە بەرامبەردا، بۆ تەندروستی مرۆڤ پێویستە. لەوانە بەرگری وەرگرتن لە بەرامبەر هەندێ نەخۆشی، ئیتر لە کاتی پێدانی ڤاکسینی (ئیفلیجی منداڵ) بەگری ئەو دروستبوونەو ئەو کارەی دروستی دەکات کە دروست کەری کاردانەوەی حەساسیەتە (ئەو حەساسیەتەی کە ئەوەندە ئازاردەرە) کاتی نەخۆشی جەستەیی (ئەندامی)یش گلاندی سەر گورچیلە بۆ یارمەتی لاشە و شەڕ کردن لەگەڵ نەخۆشی هۆرمۆنێك دەرژێت، دروست وەکو پزیشکێك دەرمانی پێدەدات.

*** نەخۆشی سازگارانە چییە؟**

نەخۆشییەکە لە دەست خۆشی بەردەوام بەکاردانەوەی درێژ خایەن.

*** نێوان دروستبوونی تورەیی و ئەوەندەی نەخۆشی دەرونی تەنها ناو دەبرێت، چ پەیوەندیەك هەیە؟**

زۆربەی زۆری پزیشککاران تێکچوونی دەرون تەنی، بەناکامی ئەندامی کێشمە کێشی درێژ خایەنی دەرونی و جۆش و خرۆشی دەزانن نەخۆشییەکانی بەرز بونەوەی گوشاری خوێن، پرکاری سایرۆید و برینی گەدە و دوانزە گرێ لەم گروپەن.

نەخۆشی تری وەکو رۆماتیزم، هەوکردنی ریخۆڵەو گەورە و حەساسیەت ئاکامی ناتەواوی چالاکی دەستکاری سازگاریە.

سڕکردن و بێهۆشکردن (بەنج)

*** لێکۆڵینەوە و ئاگادار بوونەوە لە مێژینەی نەخۆش پێش بەنج کردن چییە؟**

پسپۆڕی بێهۆشی مێژینەی نەخۆش پەیدا دەکات، شیکاری ئەنجام درا و دەپشکنرێت و لێ دەکۆڵێتەوە و هەندێ جار داوای شیکاری زیاتر دەکات و بەلە چاو گرتنی ئەم کۆمەڵە زانیاریانە، بڕیاردەدات کە چ جۆرە بێهۆشی دەبێت لەبارەی نەخۆشەوە بەکاربهێنێت.

*** چارەسەری سڕکردن کامەیە؟**

پێدانی دەرمانی خەوهێنەر ئێش شکێنە پێش بێهۆش کردن تاکو نەخۆش دڵە راوکێی نەبێت و دەرمانی بەنج باشتر وەربگرێت.

*** پێدانی بەنج چییە؟**

قۆناغی سەرەکی بەنج کردنە پێدانی بە هۆی تێکردنی ماددەی بێهۆشی بێ ئازار و بە بێ نارەحەتی ناو خوێن هێنەرەکان.

*** بەکارهاتوترین جۆرەکانی بێهۆشی و سڕکردن کامانەن؟**

بێهۆشی گشتی، سڕکەری (پریدورال)، سڕکردنی ناوستونی بڕبڕەکان، سڕکردنی(موضوعي) یان(سطحی).

*** بەنجی ناو ستونی بڕبڕەکان چییە؟**

ئەم شێوازە بە زۆری بۆ نەشتەرگەری ئەندامەکانی خوارەوەی لاشە بەکاردێت بۆ ئەم مەبەستە لە کەناڵی(نخاعی) نۆڤوکائین(یان هاوشێوەکانی) دەکرێتەوە ناو لەشەوە. ئەو بەشەی لاشەکە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت سڕ دەبێت بەڵام نەخۆش ئاگای لە خۆیەتی. بە زۆری ئەم جۆرە سڕکردنە بە پێدانی دەرمانی

خەوهێنەر لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە هاوکات دەبێت و نەخۆش لە کاتی نەشتەرگەریدا لە خەودایە.

*** سڕکردن پریدوران چییە؟**

ئەم سڕکردنە هەروەك سڕکردنی ستونی بڕبڕەکانە: ماددەی بێهۆش کەر لە ناوچەی دەرەوەی دەمار یان دەمارێك پێدەدرێت کە دەیانەوێت سڕی بکەن. بەم پێیە بەم شێوەیە دەتوانرێت ناوچەیەکی تەواو هەڵبژێرێت کە دەبێت لە خەودا بێت. ئەم جۆرە سڕ کردنە بە زۆری بۆ منداڵ بوون بەکاردێت.

*** سڕکردنی (سەتحی) چییە؟**

دەرمانی سڕ کەر ڕاستەوخۆ دەڕژێنە هەندێ ناوپۆش وەکو ناو دەم، لوت(بە، لۆکە یان شلە) (پژێن).

*** سڕکردنی(مەوزوعی) چییە؟**

لیدوکاین دەرمانێکی سڕکەرە، کە لەم جۆرە سڕکردنانە بە زۆری سوودی لێ وەردەگیرێت و لە ناوچەی دەماری پەیوەند بەو بەشەی لاشە کە پێی دەدەن دەبێت سڕ بکرێت، بە داخەوە کاریگەری مەوزوعی کەم دەخایەنێت.

*** لە بێهۆشیدا لە چ گازێك کەڵك وەردەگیرێت؟**

پروتوکسیا و ئۆزۆن و هالوسان.

*** ئایا ئەم گازانە بۆنیان ناخۆشە؟**

نەخێر.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری نەخۆش بە تەواوی لە خەودایە؟**

بەڵێ، نەشتەرگەر هیچ کات پێش بێهۆشی یان سڕکردنی تەواو کاری نەشتەرگەری دەست پێناکەن.

*** ئایا نەخۆش دەتوانێ جۆری بێهۆشی یان ماددەی سڕکەر هەڵبژێرێت؟**

نەخێر، باشترین کەس بۆ هەڵبژاردنی ماددەکان بۆ نەشتەرگەری، نەشتەرگەرو پسپۆڕی تایبەت بە بێهۆشییە.

*** ئایا مرۆڤ لە کاتی بێ هۆشیدا بێئەوەی بە خۆی بزانێت نهێنی دەدرکێنێت؟**

نەخێر، ئەوە یەك باوەڕی پوچەڵە.

*** بێهۆشی تا چەند بەردەوام دەبێت؟**

بێهۆشی بەبێ ئەوەی هیچ کێشەیەك دروست بکات تا چەندین کاتژمێر درێژە دەکێشێت(١٠تا ١٢ کاتژمێر)

*** تێکردنی لولە بۆ ناو بۆری هەوا چییە؟**

شێوازێکی تەواوکەرە بۆ کۆنترۆڵ کردنی تەواوی هەناسەدان و(O_2) وەرگرتنی نەخۆش و هەروەها کاری دووەمی بۆ رێگرتن لە رێرەوی هەڵە(هەڵمژینی شلەکانی رشانەوە) بەم مەبەستە، هەرکە نەخۆش خەوی لێکەوت، لولەیەکی پلاستیکی لە رێی دەم یان لوتەوە لە بۆری هەناسەدا دەنێت.

*** ئایا پێ دەچێت، کاریگەری ماددەی بێ هۆشکەر یان سڕکەر پێش کۆتایی نەشتەرگەری نەمێنێت؟**

نەخێر، پسپۆڕی بێ هۆشی هەموو کات دەزانێت چ کاتێك بڕێکی زۆرتر لەو بڕەی پێشو لەو ماددانە(تەزریق) بکات.

*** نەخۆش پاش نەشتەرگەری کەی دێتەوە هۆشی خۆی؟**

ماوەی خەو بەستراوە بەبڕی دەرمانی سڕ کەر یان بێ هۆش کەر پێدراوە و هەروەها جۆری بەنجەکەش.

*** بیَ خەم ترین بێهۆشی یان سڕ کردن کامەیە؟**

ئەمڕۆ کە هیچ کام لە جۆرەکانی بیَ هۆشی‌و سڕکردن ئەگەر بە ڕێکو پێکی بەکاربرێت، مەترسی نییە. ڕووداوو کارەسات لە بەنجەوە زۆر کەمە.

*** ئایا منالآنیش ئەوەندەی گەورە سالآن(تەحمول)ی بەنج دەکەن؟**

بەڵیَ، منالْ زۆر بە باشی تەحمولی بەنج دەکەن.

*** ئایا بە درێژایی نەشتەرگەری پسپۆڕی بیَ هۆشی بەرپرسیارە لە باری گشتی نەخۆش؟**

بەڵیَ، پسپۆڕی بیَ هۆش تەنها چاودێری هەناسە، نەخۆش نییە، بەڵکو، لێدانی دلْ، باری دلْ و پاڵە ئەستۆی خوێنیش کۆنترۆڵ دەکات. پسپۆڕی بیَ هۆشی، بەردەوام نەشتەرگەر لەباری گشتی نەخۆش ئاگادار دەکاتەوە.

*** ئایا دەبێت بۆ بیَ هۆشی کۆئەندامی هەرس بەتالْ بێت؟**

بەڵیَ، زۆر گرنگی هەیە کەنەخۆش بەسکی بەتالْ خەوی لیَ بکەوێت (دەبێت ٦کاتژمێر پێش بیَ هۆشی هیچ نەخوات) ئەگەربێهۆشی حاڵەتێکی پەلەی هەبێت و نەخۆشیش پێشتر خواردنی خواردبێت، پسپۆڕی بیَ هۆشی ناچار دەبێت بە ئاگاداری تەواو نەشتەرگەری بکات.

*** ئایا دەبێت پسپۆڕی بیَ هۆشی ئاگادار بکرێتەوە لەوەی کە مێژنیەی کاردانەوەی لە بەرامبەر بیَ هۆشی یا سڕ کردن هەبێت؟**

بەڵیَ بە دڵنیاییەوە، پسپۆڕی بیَ هۆشی دەبێت لە هەموو مێژینەی نەخۆش ئاگادار بێت و پاشان لەبارەی جۆری بیَ هۆشی بڕیار بدات.

نەخۆشی هەودارەکان

:(INFECTIOUS DISEASE)

*** هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟**

زاراوەی نەخۆشییە هەودارەکان ژمارەیەکی هێجگار لەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە کەریشەی میکرۆبییان هەیە(تایفۆید، نیومۆنایت، دیفتریا) یان ڤایرۆسی(سورێژە، ملە خڕە، ئیفلیجی منالّ).

***بڵاوبوونەوەی نەخۆشی هەوکەرەکان چۆنە؟**

لە ڕێی بەریەك کەوتنی ڕاستەوخۆ، هەواو خۆراكو ئاوی پیس هەروەها لە ڕێی فاکتەری گوێزەرەوە وەکو مێشولە، ئەسپێ و گەنە.

*** ئایا وەڵام دانەوەی ڤایرۆس و میکرۆب بە ئەنتی بایوتیك و کیمیا دەرمانی یەکسانە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتیبەکان یا فاکتەرە کیمیاویەکان زۆربەی بەکتریاکان دەکوژن یا لە چالاکیان دەخەن، بەڵام کاریگەریان لەسەر ڤایرۆسەکان نییە، لەم رووەوە ڤاکسیناسیۆن و بەرگری سازی ناچالاك لە خۆپاراستن لە نەخۆشییە ڤایرۆسییەکان گرنگی زۆری هەیە.

*** ئایا توش بوون بە نەخۆشی هەودار دەبێتە هۆی ئەوە کە مرۆڤ جارێکی تر لەبەرامبەر نەخۆشیدا بەرگری پەیدا بکات؟**

هەمو کات، نەخێر، ئیفلیجی منالّ، ئاوڵە، سورێژە... هتد. ئەم بەرگرییە وەردەگرن بەڵام نەخۆشی تریش لەوانەیە زۆرجار یەك کەس توشی بێت وەکو(Common cold) سەرما خواردنی ئاسایی و گریپ.

١ـ هەڵامەت Coryza :

***چۆن توشی هەڵامەت دەبین؟**

لە ڕێگەی تێوەگلانی ڕاستەوخۆ لە کاتی کۆکە و پـژمین و هـەر جـۆرە بەریـەك کەوتنێك لەگەڵ کەسی توش بودا.

*** ئەو هۆکارانەی مرۆڤ ئامادە دەکات بۆ هەڵامەت کامانەن؟**

حاڵەتی گشتی ناپەسەند گەورە بوون یا هەوکردنی هەردوو لەوزەکان (لوزەتێن) هەر جۆرە نەخۆشی یان نارەحەتی پەردەی ناوپۆشی بەشی سەرەوەی کۆئەنـدامی هەناسەدان حەساسیەتی لوت و قورگ لە ئەنجامی کەم بوونـەوەی توانـای بـەرگری سازی(مەوضوعی) لەش.

*** ئایا خـواردنی بڕێکـی زۆر ڤیتـامین C یـان میـوەی تـازە بـۆ هەڵامـەت باشە؟**

زۆر کەس لەو بـاوەڕەدان، بـەڵام زۆربـەی پزیـشکان بڕوایـان بـە کاریگـەری ئـەم دەرمانە نییە.

*** ئایا ئەنتی بایوتیك لە چارەسەری هەڵامەتدا کاریگەری هەیە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتیك نەتەنها کاریگەری بۆ ئەم نەخۆشییە نییە بـەڵکو دەبێتـە هۆی ئەوەی نەخۆش حەساسیەتی بە ئەنتی بایوتیك پەیدا بکات جا لەبەر ئەوە لـە کاتی تووش بوون بە نەخۆشی تر یان توندترە، ئەنتی باوتیکەکان، بێ سود دەبن.

٢ـ گریپ

*** کریپ چییە؟**

گریپ جۆرێکی نەخۆشی هەوداری ڤایرۆسی(ئینتقالی)یە، کە دەبێتە هۆی گیـان داهێـزران(Prostration) تـا، کۆکـە، ئـاوی لـوت بـەربوون و هـەو کردنـی بەشـی

سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان. ژمارەی ڤایرۆسەکان بەدی هێنەری گریپی زۆرە کە جۆری A وb ناودارترینیانە.

*** ڕێگەی ڕێگرتن لە گریپ چییە؟**

ئەمڕۆ کە ڤاکسین لەو ڤایرۆسە دروست دەکەن کەلە کاتی (Epidemic) بڵاوبوونەوەی لە ناوچەیەکدا کە دەبێتە هۆی ئەو نەخۆشییە. جا لەبەر ئەوە ئەو ڤاکسینەی دەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری لە مرۆڤ بکات لەو ڤایرۆسە دروست دەکرێت. کوتانی بە ڤاکسین کارێکی بە تەواوی دروستە چونکە هەرچەندە مەترسی هەوکردنی ڤایرۆسی لەناو نابات بەڵام زۆر کەمی دەکاتەوە. هەڵبەت ئەم ڤاکسینە مرۆڤ ناپارێزێت لە بڵاوبوونەوەی (Epidemic)ی گریپی لە جۆرێکی تر لە ڤایرۆس هۆکارەکەی بێت، چونکە کاریگەری لەسەر ئەو ڤایرۆسە نابێت.

*** چ کەسانێك دەبێت ڤاکسین دژە گریپ بوەشێنن؟**

بە ساڵاچوان و ئەو کەسانەی لە ژێر چارەسەری دوور و درێژن و توانای بەرگریان لە بەرامبەر میکرۆبدا کەم بوەتەوە.

نەخۆشیەکانی وەك(Common cold)و قورگ ئێشە و بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سەرەوە هەناسەدان (Upper.R.T.) کە بە ڤایرۆس توشی هەوکردن دەبن بەتایبەت (Common cold) نابێت ماددەی Acetyl salicylic بە نەخۆش بدرێت چونکە لەوانەیە تووشی (Ray Syndrome – وەرگێڕ) بێت.

*** قۆناغی شاراوە (Incubation Period)ی گریپ چەندە؟** لە یەك ڕۆژەوە تا ٣ ڕۆژ.

*** ئایا هۆکارێك بۆ ناسینەوەی گریپ هەیە؟**

بەڵێ دەتوانرێ لە ڕووی هەندێ کاردانەوەی بەرگیرکردن، ئەم نەخۆشییە بناسرێتەوە.

*** چارەسەری گریپ چۆنە؟**

چارەسەری گریپ هەروەکو هەڵامەتە: ئێش شکێن و سپرای لوت، پشوو پارێز. هەروەها دەبێت وەکو نەخۆشییە هەودارەکانی تر خواردنەوەی بڕێکی زۆرتر شلەمەنی بخواتەوە.

٣ـ ئاوڵەی مریشك Chicken pox:

*** ئاوڵەی مریشك چییە؟**

نەخۆشییەکی بێ مەترسی ڤایرۆسیە. بەڵام زۆر(سارییە) و بەشێوەیەکی گشتی لە منداڵاندا دەردەکەوێت نەوجەوانان و گەورە ساڵان کەمتر گیرۆدەی دەبن.

*** ئایا دەتوانرێ لەم نەخۆشیە رێگری بکرێت؟**

بە گشتی لە رێگەی بەریەك کەوتنی راستەوخۆ ئەم نەخۆشییە زۆر زوو دەگوێزرێتەوە تا ئەو جێیەی جیاکردنەوەی منداڵان لە تاکەکانی تری خێزان کاریگەری لە تووش بوونی گشتگیری نابێت.

*** قۆناغی شاراوە (Incubation period) ئاوڵەی مریشك چەندە؟** ١٤ رۆژ

*** ئایا توێکڵەکان نەخۆشی دەگوێزنەوە؟** زۆر کەم

*** ئایا نەخۆشی، خورانی لەگەڵدایە؟**

بەڵێ، بەڵام خوران بە گشتی کەمە. دەبێت نەهێڵرێت منداڵ خۆی بخورێنێت. چونکە خوران لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی شوێنی برینەکە لەناو نەچێت.

*** ئایا دەبێت منداڵی تووش بوو جیا بکرێتەوە؟**

رێگرتن لە تووشبوونی برا و خوشکانی نەخۆش لەوماڵەدا هەرگیز ناکرێت، جا باشتر وایە هەموو ئەو منداڵانە لەمناڵییەوە ئەو نەخۆشیە بگرن.

*** بە گشتی چارەسەری ئەم نەخۆشییە چۆنە؟**

بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیک بێ سوودە. پشوودانی تەواو تا نەمانی تا، بەکارهێنانی گیراوەکانی دژی هەوکردن لە شێوەی(موضوعي)، خوران ناهێڵێت دەبێت بنەمای تەندروستی خۆراك رەچاو بكرێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە ئاکامی خراپی هەیە؟**

ئاکامی خراپی نەخۆشی دەگمەنە.

*** ئایا جێگەی برینی ئاوڵەی مریشك بۆهەمیشە دەمێنێتەوە؟**

ئەگەر منالْ زۆر خۆی بخورێنێت یان پێست هەو بکات، لەوانەیە جێگەی برین لانەچێت.

*** بە زۆری ئەوانەی زونا دەگرن کێن؟**

زونا بە زۆری نەخۆشی ئەو گەورە سالانەیە، کە مێژینەی تووش بوون بە ئاوڵەی مریشکیان هەبووە.

*** چارەسەری چۆنە؟**

زونا دەرمانێکی تایبەتی نییە وهیچ دەرمانێك کارناکاتە سەر ڤایرۆس تەنیا نیشانەی نەخۆشی چارەسەر دەکرێت.

*** Herpes simplex چییە؟**

نەخۆشیەکی ڤایرۆسییە، (ساری) و چەند بارە بوەوە کە زیان بە پێست یان کۆئەندامی دەمار دەگەیەنێت.

*** رێگەی خۆپاراستن لە Herpes simplex کامانەن؟**

ڤاکسینی دژی ئەم نەخۆشییە هەیە، بەلام لە کارابوونی ئەم ڤاکسینە جێگەی باسە.

* Herpes simplex چۆن دەگوازرێتەوە؟

بە زۆری لە ڕێگەی پەیوەندی ڕاستەوخۆوە.

* ڕواڵەتی چۆنە؟

Herpes بریتییە لەڕۆچوونی پێستیی، لەوانەیە زیپکەی پڕ لەشی تەنك بە ئەندازەی نوکیدەموسێکی گەورەی پەنگخواردو لەنێوان خەرمانێکی ڕەنگ سوردا.

*چارەسەری Herpes چۆنە؟

Herpesی کۆگیر، دەرمانێکی تایبەتی ناوێت بۆ چارەسەری Herpes ی چاو ئەنتی باوتیك دەدرێت ئەگەر Herpes بێتەوە (Relapse–وەرگیڕ) ڤاکسین بەکاردەهێنرێت.

٤ـ دڕکە و مێکوتە:

* ئەم نەخۆشییە بە زۆری لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟

زۆرتر لە قۆناغی منداڵ و نەوجەوانی، بەڵام ئەم نەخۆشییە بە پێچەوانەی نەخۆشییە هەودارەکانی ترەوە لە گەورە ساڵانیشدا بە ڕێژەیەکی کەم بەربڵاوە.

* ئایا نەخۆشی (Epidemic)ی دەبێت؟

بەڵێ بە گشتی هەر سێ ساڵ تا حەوت ساڵ یەکجار بەڵام تووش بوونی تاکە کەسی بە سورێژەی ئەڵمانی دەتوانرێت هەمیشە بەرچاوبکەوێت.

* نیشانەکانی دڕکە و مێکوتە چییە؟

سەرەتای ئەم نەخۆشییە هەروەکو هەڵامەتی سادە لەگەڵ (تا)، پاشان زیپکە لە ڕومەت دەردەکەوێت و لە (٢٤–٤٨) کاتژمێر بەرەو بەشەکانی تری جەستەی نەخۆش بڵاودەبێتەوە زیبکە لە شێوەی پەڵەی بچوك ولەیەك جیاوازن ئەو نیشانانە بە گشتی بە گەورە بوونی لیمفە گلاندەکانی مل هاوکات دەبێت.

*** ئایا پێدەچێت Rubellaبە هەڵە بە نەخۆشی تر بزانێت؟**

بەڵێ، ئەم نەخۆشییە بە زۆری لە سورێژە یان مخملك تێکەڵ دەکرێت.

*** نەخۆش تاکەی درێژە دەکێشێت؟**

بە شێوەیەکی گشتی لە رۆژی پێش دەرکەوتنی زیپکە تا ٣-٤ رۆژی دواتر.

*** ژنی دوو گیانی تووش بوو بە Rubella چی بکات باشە؟**

دەبێت بڕوات بۆلای پزیشك. پزیشك پاش شیکاری بڕێك لە (Immunoglobulin)ی تایبەتی (Rubella)ی ناو خوێنی نەخۆش جۆری چارەسەر دیاری دەکات.

*** ئایا لەکاتی تووش بوونی دایك بە (Rubella) لە قۆناغی دووگیانیدا، پزیشك دەتوانێ پێش لە دایك بوونی منداڵ پێشبینی بکات کەمناڵ نائاسایی دەبێت؟**

نەخێر.[1]

٥ـ سورێژە Measles

*** سورێژە Measlesچییە؟**

نەخۆشییەکی (تا)داری ڤایرۆسییە.

ئایا منداڵ کە پێشتر سورێژەی تووش بووبێت دیسان دەتوانێت لە کاتی تووش بوونی یەکێك لە براو خوشکەکانی خۆی تووشی ئەم نەخۆشییە بێتەوە؟ نەخێر.

*** قۆناغی شاراوەی سەورێژە چییە؟**

لە نێوان ١٠- ١١رۆژە.

*** ئایا دەتوارێت پێش دەرکەوتنی زیپکەکان بزانرێت منداڵ تووشی**

[1] هەرچەندە بەسۆنۆگرافی تاڕادەیەکی باش دەردەکەوێت، بەلام کەمتر بۆ Rubella

سوریێژە بووە؟

بەڵێ، چەند رۆژێك پێش زیپکەکان، پەڵەی تایبەت(نیشانەی کۆپلیك)، ئەم نیشانە نامێنێتەوە و لە رۆژی دووەمی دەرکەوتنی زیپکەکان نامێنێت.

* ناوچەی دەرکەوتنی سوریێژە کوێیە؟

پشتی گوێ و روومەت و تەوێڵ. پاشان بەرەو بەشەکانی تری لاشە دەگوێزرێتەوە و بڵاودەبێتەوە.

هەمیشە دایك لەرێگەی Sono graphyیەوە دەتوانێت بزانێت منداڵەکەی ئاساییە یان نا (وەرگێڕ).

*چارەسەری سوریێژە چۆنە؟

پشووی تەواو، خواردنی سووك، بەکارهێنانی بڕێکی باشی شلەمەنی هەوای نوێ، کۆمپرێسی سارد و شێدار، کەمێك Aspirin بۆ (تا) و ئارامکەرەوەی کۆکە (دەرمانی ماڵەوە –ئاوی لیمۆ تێکەڵ بەهەنگوین (وەرگێڕ)

* ئایا سوود لە ئەنتی بایۆتیك وەردەگیرێت؟

تەنیا لە کاتی دەرکەوتنی complication واتە خراپ لێکردنی نەخۆش.

*ئایالەکاتی دەرکەوتنی‌سوریێژە هەموکات دەبێت منداڵ ببرێتە لای پزیشك؟

بەڵێ پزیشك دەبێت دەرمان بدات و پیس لێکردنی ئەگەریی، نەخۆش لە کاتی خۆی بناسرێتەوە.

* دوا بەدوای سوریێژە منداڵ کەی دەتوانێت بڕوات بۆ خوێندنگا؟

لە سنوری ١٠ بۆ ١٥ رۆژ، بە مەرجی ئەوەی خراپی لێ نەکردبێت.

* ئایا بۆ ژنانی دوو گیانی تووش بوو بەم نەخۆشییە مەترسیدارە؟

نەخێر.

٦- ملەخڕە Mump:

*** چارەسەری ئاسایی Mumpچییە؟**

پشوی تەواو Aspirin. نەخۆشی چارەسەرێکی تایبەتی نییە.

*** ئایا دەبێت کاتی نەخۆشی رژێمێکی خۆراکی تایبەت رەچاو بکرێت؟**

دەبێت پارێز لە خواردنی میوە، شلەی ترشی دارو هەروەها ئەو خواردنانەی پێویستیان بە جوینێکی زۆر هەیە.

*** منالْ کەی دەتوانێت بڕوات بۆ خوێندنگا؟**

هەرکە (تا)و ئاوسانی گلاندی پشتی گویْ کەم بوویەوە، منالْ دەتوانێت لە پشووی ماڵەوە هەستێتەوە و یەك، یا دوو رۆژ دواتر بڕوات بۆ خوێندنگا؟

*** ئەگەر هەردوو گونەکان زیانیان بەربکەوێت هەروا دەبێت؟**

تەنیا رێژەیەکی هەتا بڵێی کەم لەم نەخۆشانە لە توانای سێکسی دەکەون.

*** ئاکامی ئەگەری تری نەخۆشی کامانەن؟**

هەو کردنی مێشك، Meningitis و هەوکردنی پەنکریاس لە ئاکامە دەگمەنەکانی ئەم نەخۆشیەن، کە بە کردار هەمیشە بیْ زیان بوە و لە چەند رۆژێکدا چاك بوەتەوە.

٧- ئیفلیجی منداڵان PLEOMYLITIS

*** رێگەی خۆ پاراستن چییە؟**

سوود وەرگرتن لە ڤاکسینی ئیفلیجی منالْ بە تۆبزی. ڤاکسین دوو جۆرە، دەرزی و کەلە ڤایرۆسی نا چالاکەوە وەرگیراوە و ڤاکسینی خۆراکی کە لە ڤایرۆسی زیندووەوە بەرگریدانی دوو تا ٤ هەفتە پاش لێدانی ڤاکسین بە دەست دێت.

*** تووش بوون بە ئیفلیجی چۆن دەبێت؟**

لە ڕێگەی پەیوەندی ڕاستەوخۆ. بڵاوبوونەوەی لە ڕێگەی هەواو کۆئەندامی هەرس، هەروەها لەوانەیە لە ڕێگەی ئاو یان شیری پیسەوە بڵاوبێتەوە، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر دەگمەنە. (لەڕێگەی لیکی نەخۆشەوە - وەرگێڕ)

*** ئایا بە کلۆر تێکردنی ئاوی خواردنەوە ئەگەری بڵاوبوونەوە کەم دەکاتەوە؟** بەڵێ، تا رادەیەك.

*** لە چ کاتێکدا نەخۆش، نەخۆشی بڵاودەکاتەوە؟**

لە کۆتایی قۆناغی شاراوە (Incubation Period)و لە هەفتەی یەکەمی قۆناغی کتوپڕ (حاد)ی نەخۆشی.

*** ئایا ڤایرۆس لە لوت و قورگی نەخۆشدا هەیە؟**

بەڵێ لەوانەیە ٦–٨ هەفتە و تەنانەت تا چەند مانگ پاش دەرکەوتنی نیشانە، لە پاشەڕۆشدا هەیە.

*** جۆری نەزانراو کامەیە؟**

شێوەیەکی (Benign)ی نەخۆشییە کە هیچ زیانێك بە کۆئەندامی دەمار ناگەیەنێت و بە کەمێك (تا)، سووربوونەوەی قورگ، سەرئێشە، دڵ تێکچوون یان ڕشانەوەی لەگەڵدایە، ئەم حاڵەتە (ساری)یە.

*** ئایا یەکەمجار تووش بوون بە جۆری نەزانراو، دەبێتە هۆی بەرگریدان (Immunity) بەم جۆرە نەخۆشییە؟** بەڵێ.

*** ئایا ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە سادەیە؟**

نەخێر، ئەم جۆرە نەخۆشییە بە زۆری بە هەوکردنی ڤایرۆسی یان سکچوونی هاوینە بە هەڵە تێکەڵ بە کەسی تووش بوو، بە زۆری دووچاری جۆری نەزانراوی ئەم نەخۆشییە دەبن.

*** تاکەی دەبێت پشوو بدات؟**

لە دوو هەفتەی یەکەمی نەخۆشی و تا کاتێك پلەی گەرمای جەستە بگەرێتەوە باری ئاسایی خۆی.

*** پاش قۆناغی کتوپڕ (حاد-Acute)ی نەخۆشی، چارەسەر چۆنە؟**

ئەگەر نەخۆشی ئەنجامی ئیفلیجی لێ نەکەوێتەوە، هیچ جۆرە چارەسەرێك پێویست ناکات. بە پێچەوانەوە، راهێنانەوەی درێژ خایەن و چارەسەری (Orthopedic) پێویستە کە لەوانەیە چەند ساڵ درێژە بکێشێت.

*** ئایا ئیفلیج بوون بۆ هەتا هەتایە؟**

نەخێر مەرج نییە لە زۆربەی حاڵەتدا، ئیفلیجی بە تێپەڕ بوونی کات نامێنێت یان کەم دەبێتەوە. دوا بەدوای قۆناغی کتوپڕ، رەشنوسێکی لێکۆڵینەوەی ئەو ماسولکانەی ئیفلیج بوون وەردەگیرێت(لەسنوری ٥٠٪ی ماسولکە ئیفلیج بوەکان جارێکی تر دەگەڕێنەوە باری یەکەم جاریان).

*** ئایا ئەگەر ئەندامێك ئیفلیج بکەوێت، دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

بەڵێ، بە پەیوەندی ماسولکەیەکی ساغ لە ناوچەیەکی شیاو، کاری ئەمەش رازی بەخشە.

*** تاکەی دەبێت نەخۆش جیا بکرێتەوە؟**

لە سنوری یەك هەفتە، هەندێ جار دوو هەفتە.

ئایا دەبێت نەخۆشەکە پاکژ بکرێتەوە(Disinfecation and Antiseptic-)؟

نەخێرَ هەمان کاری ئاسایی تەندروستی بەسە.

٨ـ نەخۆشی گلاندەکانی لیمفاوی (Mono neuclosis)

*** مۆنۆنیۆکیلۆزی هەودار چییە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی هەوداری خوێن بە شێوەیەکی گشتی (حمیدە) کەم زیانی منداڵان و نەوجەوانان و گەنجانە کە لە دایانگەکان. خوێندنگاکان، پەیمانگاکان بڵاودەبێتەوە.

*** چۆن بڵاودەبێتەوە؟**

لەوانەیە لە ئەنجامی تێکەڵ بوونی راستەوخۆو لە رێی هەناسەوە.

*** رێرەوی ئاسایی نەخۆش چۆنە؟**

نەخۆش لە خۆوە لە ماوەی ١تا٣ هەفتە چاك دەبێتەوە و چاك بوونەوەی بە گشتی تەواوە، بێجگە لە حاڵەتی زۆر کەم کە لەوانەیە چەندین مانگ بەردەوام بێت.

*** چارەسەری ئاسایی چییە؟**

چارەسەری بە زۆری بە لابردنی نیشانەی نەخۆشی بەندە بە شێوەیەکی گشتی مادەی ئێش شکێن و دژی تا بۆ ئارام کردنەوەی نەخۆش.
لەکاتی بەرز بونەوەی پلەی گەرما دەبێت پشوی تەواو بدات هەروەها پێویستە ماوەی فۆرمۆڵی خوێن بەردەوام کۆنترۆڵ بکرێن.

*** خراپی نەخۆش کامانەن؟**

خراپی نەخۆش کەمە بەڵام لەهەمان کاتدا لەوانەیە مەترسیدار بێت: هەوکردنی توندی قورگ، نارەحەتی جگەر(زەردی و ئاوسانی جگەر)، تەقینی سپڵ و زیان بینینی دەمارەکان لە زیانە دەگمەنەکانی ئەم نەخۆشیەن.

*** گەر دوای چەند هەفتە یان تەنانەت چەند مانگ نەخۆشی بەردەوام بوو ئایا دەبێت نەخۆش لە کەسانی تر جیا بکرێتەوە؟**

نەخێر نەخۆش دەتوانێت هەر کە پلەی گەرمی دابەزی بڕواتەوە بۆ سەر کاری، بەڵام دەبێت لە پەیوەندی نزیك لەگەڵ خەڵکانی تر خۆی بپارێزێت چونکە هێشتا دەتوانێت نەخۆشی بڵاوبکاتەوە.

٩ـ هەڵئاوسانی ڤایرۆسی جگەر HEP ATITIS

*** هەڵئاوسانی ڤایرۆسی جگەر چییە؟**

دوو جۆر هەڵئاوسانی جگەر دەبێت لە یەك جیا بکرێتەوە کە لە دوو جۆری ڤایرۆسی جیاوازەوە دەبێت: A– هەڵئاوسانی ڤایرۆسی A، کە قۆناغی شاراوەی لە ٢تا٦ هەفتەیە و بە زۆری لە ڕێگەی دەمەوە دەگوێزرێتەوە B– هەڵئاوسانی ڤایرۆسی B، کە قۆناغی شاراوەی ٦ هەفتە تا ٣ مانگە و لە ڕێی ئەو دەزگایانەوە کە باش پاکژنەکراونەتەوە یان پێدانی خوێن و چاککراوەکانی بڵاودەبێتەوە(لە ڕێگەی سەرنجی پیسەوە، هەروەها جۆری Cو.Dو.E.هەیە– وەرگێڕ)

*** چارەسەری هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی چۆنە؟**

پشودان، خۆراکی پڕ لە شەکر لە کاتی نەخواردن و خواردندا (Anorexia)و پاش خواردنی ئاسایی.

١٠ـ هاری RABIES:

*** هاری چییە و چۆن بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە؟**

هاری نەخۆشییەکی مەترسیدارە لە ڤایرۆسی هاری پەیدا دەبێ. ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤ و هەندێ ئاژەڵدا(سەگ، ڕێوی، پشیلە) دا هاوبەشە (هەروەها لە گورگ و

شەمشەمەکوێرەشدا — وەرگێڕ)، نەخۆش بە دوای گەزتنی مرۆڤ لەلایەن ئاژەڵی نەخۆشەوە دەگوێزرێتەوە، دەتوانێت لە ماوەی(٣بۆ ٥ رۆژ) نەخۆشەکە بکوژێت، قۆناغی شاراوەی ئەم نەخۆشییە لە سەگدا لە (هەفتە بۆ ٣مانگە).

* رێگەی خۆپاراستن لە هاری چییە؟

کوشتنی سەگە خوێڕییەکان، کۆنترۆڵ و پێدانی ڤاکسینی دژی هاری بە ئاژەڵەماڵیەکان، پێدانی ڤاکسین بەو کەسانەی، کە بە هۆی کاریانەوە لە مەترسی توش بوون بەم نەخۆشیەن. (بۆ پاکردنەوەی برینی قەپ لێگیراو دەبێت بەشێوەی لابەلایی‌و بۆ ماوەی ٢٥خولەك بروس بکرێت وبشۆرێت هەروەها نابێت شوێنی گەستن بدورێتەوە _وەرگێڕ).

* نیشانەکانی هاری چییە؟

هاری نەخۆشییەکی مەترسیدارە و زۆربەی کات کوشندەیە کە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرما، بێ قەراری و خەمۆکی دەست پێ دەکات و وە بێ قەراری و گەشکەی کۆنترۆڵ نەبوو دوایی دێت. لیکی دەم زۆر زۆرە و ماسولکەکانی قورگ (تەشەنجی) پڕ ئازاریان هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش لە ئاو قوت دان بترسێت. لەبەر ئەم هۆیەش جاران بەم نەخۆشییەیان دەووت نەخۆشی ترسان لە ئاو.

* ناسینەوەی هاری چۆنە؟

ناسینەوە دەبێت بە پشکنینی ئاژەڵی هار دوپات بکرێتەوە. لەم روەوە دەبێت بە زووترین کات ئەو ئاژەڵە بگیرێت مێشکی لە ژێر وردبیندا بپشکنرێت.

* چارەسەری هاری چۆنە؟

هەر کەسێك ئەگەری ئەوەی لێ بکرێت نەخۆشی هاری هەیە دەبێت خێرا بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو بخرێتە ژێر چارەسەر و کاری کۆئەندامی هەناسە و دڵ و بۆریەکانی کۆنترۆڵ بکرێن.پێویستە کەسی چاودێر دەست کێش و چاویلکە و جلی تایبەت بپۆشێت و خۆی بپارێزێت.

* ئاوڵە چییە؟

ئاوڵە نەخۆشییەکی ڤایرۆسە هەتا بڵێی (ساری)یە کە تایبەتە بە مرۆڤ. لەوانەیە نەخۆش (Epidemic)بێت، بەڵام رووی لە نەمان کردووە.

* رێگەی خۆپاراستن لە ئاوڵە کامەیە؟

خۆپاراستن هەمیشە بە کوتان دەبێت، لە کاتی پەیدا بوونی حاڵەتێکی ئاوڵە دەبێت نەخۆش جیا بکرێتەوە. ژینگەی نەخۆش پاکژبکرێتەوە و کەسانی دەوروبەری ڤاکسینیان بۆ بکرێت و لە ژێرکۆنترۆڵی پزیشکیدا بێت. کەسی تووش بوو بەم نەخۆشییە دەبێت(چل رۆژ و کەسانی دەوروبەری پانزە رۆژ جیا بکرێنەوە)

* نیشانەکانی ئاوڵە چین؟

پاش قۆناغی شاراوەی ١٢تا ١٤ رۆژە، نەخۆش لە پڕ دەکەوێت، (تا)ی زۆر و سەر ئێشە. دەنکەکان لە رۆژی چوارەم و لە روومەتدا دەست پێدەکات قاوغەکانی ئاوڵە خڕ و زەردن و بەچوار دەوریاندا پەڵەیەکی هەوکردو، لە رۆژی دەیەمدا قاوغەکان دەردەکەون.

* چارەسەری ئاوڵە چۆنە؟

چارەسەر بە تەنیا چارەسەری نیشانەکانی دەکرێت. هەو کردنی توند بەهەند وەرگرتن لە ئەنتی بایوتیك دەرمانی، چارەسەر دەکرێت. دەبێت بە توندی چاودێری پاکردنەوەی پێست و ناو پۆش بکرێت.

١١ـ کولێرا

* رێگەی خۆپاراستن لە کولێرا چییە؟

هەرحاڵەتێکی نەخۆش دەبێت گوزارش بکرێت. دەبێت نەخۆش جیا بکرێتەوە. پێش خواردنەوەی ئاو بکوڵێنرێت، خواردن باش بکوڵێنرێت، قەلاّ چۆی مێش

بکرێت(هەرچەندە مێش کاریگەری ئێجگار زۆری لەسەر ئەم نەخۆشییە نییە بەڵام بوونی مێش لەو شوێنەدا خۆی لە خۆیدا، دەلالەت لەسەر پیس بوونو ناتەندروستی ئەو شوێنەیە.

* شێوەی تووش بوون بە کولێرا چۆنە؟

گوێزرانەوەی نەخۆشی کولێرا بە زۆری بە شێوەی ناراستەوخۆ و لە رێی ئاوەوە دەبێت بەڵام گوێزرانەوەی راستەوخۆشی دەبێت.

* نیشانەکانی کولێرا چییە؟

سك چوونی توند، پاشەڕۆی ئاوی، لەگەڵ دابەزینی توندی شلەی لاشە، (سك چوون سکئێشەی لەگەڵدا نیە (وەرگێر).

* چارەسەری چۆنە؟

پێدانی شلەمەنی، لە رێی خوێن هێنەرەکانەوە، پێدانی ئەنتی باوتیك، سولفامایدەکان.

١٢ـ مەخمەڵەك:

* مەخمەڵەك چییە؟

جۆرێکە لە نەخۆشی هەوداری(ساری) منداڵان، کە میکرۆب (Streptococcus) دەی خولقێنێت، ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی (دووساڵ) کەمتردا زۆر دەگمەنە، ئەمڕۆ کە زۆر دەگمەنە و رۆژ بە رۆژ کێشەی نامێنێت.

* تووش بوون بە مەخمەڵەك چۆنە؟

گوێزرانەوەی نەخۆشی بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە رێگەی هەواوەیە بە کۆکە و پژمین، ئیتر لە قۆناغی شاراوە بێت یان تووش بوو بێت بە شێوە نەزانراوەکەی

نەخۆشی. نەخۆش لە ڕێگەی نەخۆشە ساغەکانەوە (carrier) یان ئەوانەی کە لە قۆناغی شاراوەشن دەگوێزرێتەوە.

* نیشانەکانی مەخمەڵەك چییە؟

مەخمەڵك بە شێوەیەکی کتوپڕ لە شێوەی (Angine)ی توند و (تا)ی زۆر سەر ئێشە، ڕشانەوە و هەندێ جار سك ئێشە، دەست پێدەکات. نزیك بە (٤٨) کاتژمێر پاش ئەمە نیشانەکانی پێست بە شێوەی زیپکەی سور و زبر لەسەر رووی قەفەزی سنگ و ناوچەی پەڵەدار بوونی ئەندامەکان دەردەکەوێت، بەبێ ئەوەی بەناو لەپی دەست یان قاچ بگوازرێتەوە. زیپکەکان هەندێ جار خوراندنی لەگەڵە.

* چارەسەری مەخمەڵك چۆنە؟

منداڵ دەبێت بخەوێنرێت، شلەمەنی زۆر بخوات و خواردنی سوك بێت. پێدانی ئەنتی بایوتیك دکتۆر دەزانێت.

* ئایا ئەنتی باوتیك لە چاکبوونەوەی مەخمەڵەك کاریگەرە؟

بەڵێ، بە کەڵك وەرگرتن لە ئەنتی بایوتیك پێدا رۆیشتنی نەخۆشی کورت ڕێدەگرێت لە ئەگەری مەخمەڵك.

* منداڵ تا کەی دەبێت لەسەر جێگە بمێنێتەوە؟

لە ٨ تا ١٠ رۆژ، بەڵام بۆ ڕێگرتن لە ئاکامە خراپەکانی ئەگەری بە دوادا هاتوو، هەرچی زۆرتر بمێنێت باشترە.

* ئایا دەبێت منداڵ جیا بکرێتەوە (Isolation)؟

بەڵێ بۆ ماوەی ١٥ رۆژ ئەگەر منداڵ ئەنتی بایوتیك بەکاربێنێت، تا کاتێك میکرۆب لە نمونەی قورگدا بەدی بکرێت.

* ئایا دەبێت چاودێری تایبەتی منداڵ بکرێت؟

بەڵێ دەبێت چەندین جار پشکنین میزی بۆ بکرێت و دڵنیا بین لەوەی کە میز ئەلبۆمینی تێدانییە. شیکاری دەبێت هەم لە کاتی نەخۆشی و هەم (٣ تا٤ هەفتە)

دواتر ئەنجام بدرێت تا لە رۆچونی ئەگەری گورچیلەکان رێگە بگیرێت.

*** ئایا تووش بوون بە مەخمەڵەك دەبێتە هۆی بەرگری هەمیشەیی؟**

بەشێوەیەکی گشتی بەڵێ، بەلام لە هەندێ حاڵەتی زۆر کەمدا دووبارەبونەوی دەبینرێت.

*** ئایا ئەزمونێك بۆ ئەندازەگیری ئەندازەی بەرگری وەرگرتنی کەسێك لەبەرامبەر مەخمەلەکدا هەیە؟**

بەڵێ، ئەزموونی (دیك)(کاردانەوەی ناو پێست کە بە ژەهری میکرۆبی (Streptococcus) ئەنجام دەدرێت.

*** لەکاتی تێکەڵی منالْ لەگەڵ منالی نەخۆش بە مەخمەڵك چی بکرێت باشە؟**

دەبێت بەهەووئەو منالانەی لەنزیك ئەو مەترسیەدان،تاچەندرۆژێك پەنسلین بخۆن.

۱۳ـ کۆکەڕەشە Pertusis:

*** کۆکە ڕەشە چییە؟**

لە نەخۆشییە زۆر سارییەکانی کۆئەندامی هەناسەیە. ئەم نەخۆشییە لە بنەڕەتدا جۆرێکە لە نەخۆشی بۆریچکەکان.

*** توش بوون بە کۆکە رەشە چۆنە؟**

نەخۆش لە رێی تێکەڵ بوونی راستەوخۆ لە کاتی کۆکەکردندا دەگوێزرێتەوە.

*** ئایا پێدەچێت تازە لە دایك بوو تووشی ئەم نەخۆشییە بێت؟**

بەڵێ، هیچ کات بەرگری وەرگرتن لە رێگەی دایکەوە بۆ منالْ نابێت.

*** نیشانەکانی کۆکە رەشە چییە؟**

قۆناغی شاراوە (۸تا۱٥) رۆژ درێژە دەکێشێت، پاشان هەڵامەت دەست پێدەکات لەگەڵ (تا)ی کورت و کۆکەی وشك کە رۆژ بە رۆژ توندتر دەبێت سەر ئەنجام لە شێوەی هێرشی ناو بەناو دەردەکەوێت ئەم جۆرە کۆکانە دەنگی ناسراو بە (دەنگی کەڵەشێر) کە بە فرێدانی بەڵغەم و شلەی ناو دەزگای هەناسەدان (Mucus) وە هەندێ جار رشانەوەی لەگەڵدا دەبێت.

*** قۆناغی (حاد – Acute)ی کۆکە تاکەی درێژەی دەبێت؟**

لە ۳تا٦ هەفتە، بەڵام لەوانەیە نەخۆش تا (۱۲) هەفتە تەنانەت زیاتریش تاکە کۆکە بکات.

*** چارەسەری کۆکە رەشە چۆنە؟**

چارەسەر بە زۆری بە چاودێریکردنی منداڵ یارمەتی دانی بۆ خۆراگرتن لەسەر کۆکین بونیاد نراوە، دەبێت ئاگادار بین هیچ کەس منداڵ نائارام نەکات، هەروەها دەبێت خواردن بخوات و بخرێتە ژێر چاودێرییەوە. دەبێت هەرجار کۆکەو رشانەوەی لەگەڵدا بوو، دەبێت خواردن بدرێت بە منداڵ و ئاگادار بن، تا دابەزینی پلەی گەرما لەناو جێگەدا بێت.

*** ئایا رەچاو کردنی رژێمێکی خواردنی تایبەت پێویستە؟**

خۆراکی منداڵ دەبێت سوكو بەهێزکەر و پڕ شلەمەنی بێت.

*** مەترسی کۆکە رەشە چییە؟**

کۆکە رەشە دەتوانێت هەتا بڵێی مەترسیدار بێت، بەتایبەت بۆ منداڵانی کەمتر لە یەك ساڵ: خنکان (تاسان) بەهۆی کۆکەوە، وەستانی کتوپڕی هەناسە، خراپی لاوەکی هەناسەدان یان (Pneumonia) و زۆربوونی هەو کردنی نەخۆشی. ئالەم حاڵەتانەدا بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك زۆر بەکەڵکە.

*** ئەگەر ڤاکسینی لێنەدرابێت چیی؟**

پێدانی چەندین جارەی (gamma globulin) دەتوانرێت بە رێگە گرتن یان یارمەتی دەری کەم کردنەوەی ئەگەری کۆکە رەشە بێت.

*** ئەگەر کەسێك لە منداڵیدا کۆکە رەشە نەگرێت لەوانەیە بە گەورە ساڵی بگیرێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێدەچێت منالی ڤاکسین پێدراویش کۆکە رەشە بگرێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە، بەڵام نەخۆشییەکە هێورترە.

*** ئایا دیفتری نەخۆشیەکی مەترسیدارە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی ئیفلیجی و گیرانی وتوند بونەوەی (حەنجرە) و نەخۆش بکوژێت، هەروەها لەوانەیە تێکچونی (Complication)ی توندی دەمارەکانی و دڵی بە دواوە بێت.

*** رێگەی خۆپاراستن لە دیفتریا چییە؟**

لەو کاتەوە ڤاکسین پێدانی منالان لە(٤٥ رۆژی بۆ چوار و نیو مانگی) دژی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ ڤاکسینی دژی گەزاز و کۆکە رەشە و ئیفلیجی منال بەتوندی کراوە، ئەم نەخۆشییە زۆر کەم دەرکەوتوە. هەر حالەتێکی نەخۆشی دەبێت گوزارشت بکرێت و نەخۆش دەبێت جیا بکرێتەوە، ئەو منالەی(وەناق) دیفتریا دەگرێت دەبێت، تا سی رۆژ پاش چاکبوونەوە نەرواتەوە بۆ قوتابخانە.

*** بۆ کەسانی دەوروبەری نەخۆش چی دەبێت بکرێت؟**

جێی خۆیەتی لە ناو قورگی ئەو کەسانەدا کە هەڵس و کەوتیان لەگەڵ نەخۆشدا هەیە، بگەرێن بە شوێن میکرۆبی نەخۆشیدا و (میکرۆب بە هەلگرانی ساغ) شوناسایی بکرێن.(میکرۆب هەلگرانی ساغ Carrier) کەسێکە لە بەرامبەر

نەخۆشیدا بەرگری وەرگرتووە(لە ڕێگەی تووش بوون بە نەخۆشی یان ڤاکسین پێدان) بەڵام میکرۆبی دیفتریا لە قورگیدایە. کەسێکی واش دەتوانێت نەخۆش بڵاوبکاتەوە.

*** تووش بوون بە وەناق (دیفتریا) چۆنە؟**

لەتێکەڵاوی ڕاستەوخۆ و هەواوە، پیس بوونی ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی غوبارەوە، دەستەسڕ،جل و بەرگەوە دەبێت،چونکە میکرۆبی ئەم نەخۆشیە زۆربەرگری کەرە.

*** نیشانەکانی چییە؟**

(تا)ی مام ناوەندی و هەوکردنی قورگ لەگەڵ پەردەیەکی درۆینەی سپی ڕەنگ لەگەڵ لە (حەنجەرە) ئەم پەردەیە پڕ پڕە لە میکرۆبی نەخۆشی، لەوانەش ببێتە هۆی گیران و هاتنەوەیەکی ڕێگەی هەناسەدان.

*** چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی نەخۆشی بە پشکنینی پەردەی درۆیینە بە(حەنجەرە - بین) (Laryngoscope)و گەڕان بەدوی میکرۆب لەناو ئەو نمونە وەرگیراوەی ناو قورگ.

*** چارەسەری چۆنە؟**

دەبێت خێرا بخەوێنرێت لە نەخۆشخانە، نەوەکو نەخۆش بێتە هۆی خنکان و تاسانی نەخۆش لەکاتی پێویستیدا دەبێت کون بکرێتە ناو بۆری هەواوە لە گەردنەوە.

١٤ـ گرانەتا:

*** هەڵگری ئەم نەخۆشییە کێیە؟**

کەسێکە، ساغ کە پێشتر Typhoid گرانەتای گرتووە و ئێستە چاک بوەتەوە، بەڵام هێشتا لەناو لاشەیدا میکرۆبی تێدایە، ئەم جۆرە کەسانە دەتوانن سەرچاوەی پیس بوونی ناوچە بن، بەتایبەت ئەگەر سەروکاریان لەگەڵ خۆراکدا هەبێت.

*** گرانتا چۆن دەناسرێتەوە؟**

دەتوانرێت کشتی خوێن، میز و پیسایی لە هەفتەی یەکەمدا میکرۆب بدۆزێتەوە. شیکاری خوێنی تایبەتیش هەیە کە لە هەفتەی دووەمدا وەڵام دەداتەوە و(ئەگەر میکرۆب زیاتر لە یەك هەفتەبێت لەناو لاشەی نەخۆش دابێتWidal testوەرگێڕ)

کەم بوونەوەی W.B.Cیش نیشانەیەکی دیاری ئەم نەخۆشییە. وەرگێڕ.

*** چۆن گرانەتا چارەسەر دەکرێن؟**

بە پشوو دان و رژێمی خۆراکی پڕ لە (کالۆری) ئەنتی بایوتیکی هەڵبژاردەی ئەم نەخۆشییە کە دەبێتە هۆی چارەسەری خێرای نەخۆشی

*** گرانەتا چەند درێژە دەخایەنێت؟**

بەشێوەیەکی گشتی (٤تا٦ هەفتە)

*** ئایا گرانەتا ئاکامی مەترسیداری هەیە؟**

بەڵێ، کون بونی ریخۆڵە لەگەڵ خوێن بەربونی، مەترسیدارترین ئاکامی نەخۆشین.

*** نەخۆش کەی دەتوانێت لەناو جێگە بێتە دەرەوە؟**

٣ تا ٤ رۆژ پاش دابەزینی (تا)

*** هۆکارەکانی هەو کردنی خوێن (Septicemia) چییە؟**

بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکان لە خوێندا لە ناوەندێکی سەرەتایی نەخۆش وەکو دومەڵ یان هەوکردنی چارەسەر نەکراو یان خراپ دەرمانکراو).

ئەم میکرۆبانە دەتوانن لە رێی گوێ و حەڵق و لوت، ددان یان رێگەی کۆئەندامی هەرس، پەنکریاس، ریخۆڵەکان، کۆئەندامی میز، کۆئەندامی زاوزێ، خوێن بەرەکان (بەهۆی دەرزی لێدانی پیس بۆ ناو خوێن هێنەرەکان ـ وەرگێڕ) هەندێ جاریش لە رێگەی سییەکان یان ئێسکەوە دەچێتە ناو خوێنەوە.

* جۆرە جیاوەزەکانی هەوکردنی خوێن کامانەن؟

هەوکردنی خوێن بەهۆی (Coli basil هەوکردنی خوێن بەهۆی Enetrococasو Streptococcus هەوکردنی خوێن بە هۆی Meningococcalوەدەگمەنە. هەوکردنی خوێن بەهۆی Pneumococcus کەلە سەرەتای نەخۆشی توندی لە میکرۆبی فاکتەری(ذات الدیە) Pneumonia دەردەکەوێت، هەوکردنی خوێن لە ئەنجامی Restella کە پاش لە بار چوونی کۆرپەلە و نەشتەرگەری کۆئەندامی هەرس دەبینێرێت، هەوکردنی خوێن Streptococcus لەبەرگری (Resistant) ئەم میکرۆبە لە بەرامبەر ئەنتی بایەتیکەکان هەمیشە مەترسی دارە. هەوکردنی خوێن لە باسیل پرونپران کە بە شێوەیەکی گشتی لە کۆئەندامی زاوزێوە هەوکردنی خوێن (Candida albicons) وە کەلە نەخۆشی کەڕوە کۆگیرەکان سەر هەڵدەدات.

* هەوکردنی خوێن دەناسرێتەوە؟

ناسینەوەی هەوکردنی خوێن بە کشت (زەرع)ی خوێن گەڕان بە دوی میکرۆبدا لە ناو خوێندا دەبێت هەرکەنەخۆشییەکە شوناسایی کرا، هەستیاری لەبەرامبەر ئەنتی بایوتیکەکان لێکۆڵینەوەی بۆ دەکرێت.

* ئایا هەوکردنی خوێن کوشندەیە؟

ئەمڕۆ کە زۆربەی جۆرەکانی هەوکردنی خوێن بە ناسینەوەی میکرۆب لە ڕێگەی کشتی خوێن و ئەنتی بایوتك دەرمانی چارەسەر دەکرێت.

* جۆری دەرمان چۆن دیاری دەکرێت؟

بەکشتی خوێن، میکرۆب لە تاقیگەدا گەشەی پێدەدرێت و هەستیاری لە بەرامبەر جۆرەکانی ئەنتی بایۆتیکدا دیاری دەکرێت (ئەنتی بایۆگرام).

١٥ـ گەزاز Tetanus :

* گەزاز چییە؟

دەردەکۆپان یان گەزاز نەخۆشییەکە، دەبێتە هۆی رەقبوونی ماسولکەکان، باسی هۆکاری ئەم نەخۆشییە زۆرفراوانەو لەبەرامبەر سەرماو گەرمادابەرگەدەگرێت.

* رێگەی خۆپاراستن و ریگرتن لەم نەخۆشییە کامەیە؟

دەبێ منالْ بەپێی خشتەی کوتان دژی ئەم نەخۆشییەڤاکسینی بۆبکرێت(وەرگێر).

* تووش بوون بەم نەخۆشییە چۆنە؟

میکرۆبی هۆکاری گەزاز زۆر فراوانە و بڵاوە، بەتایبەت لەناو ئەو خاکەی کوتی حەیوان یان مرۆڤی تێ کرابێت.

برین، بەتایبەت قولْ باشترین سەرچاوەی گەشەی میکرۆبە. میکرۆب ژەهرێك دەردەدات کەکار دەکاتە سەر دەمار و کەللە سەر و نخاع و دەبێتە هۆی (Convulsion).

* قۆناغی شاراوەی نەخۆش چۆنە؟ لە ٤رۆژەوە بۆ ٤هەفتە.

* رەوتی نەخۆش چۆنە؟

ئەمەش بە خێرایی دەست پێکردنی چارەسەرەوە بەستراوە. رێژەی مردن بەم نەخۆشییە زۆر زۆرە. بەتایبەت لەناو لاوان و بەساڵاچواندا و لە ٣٠٪تا١٠٠٪ دایە.

ئەگەر نەخۆش ٩تا ١٠ رۆژی یەکەمی نەمرێت، ئەگەری چارەسەر زیاترە.

* چارەسەری چۆنە؟

دەبێت بە پەلە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، چارەسەر بە ئەنتی بایۆتیك دەرمانی، سیرەم دەرمانی و پێدانی ڤاکسین (نەخۆش نابێتە هۆی وەرگرتنی بەرگری) لەبارەی گرژبوونیشەوە، چارەسەر بە، بە گڕا چوونی نیشانەکانی نەخۆشییەوە بەستراوە.

١٦ـ بوتولیزم Botulism:

*** چارەسەری چۆنە؟**

دەبێت بە پەلە چارەسەر بکرێت، چونکە ژەهری ئەو میکرۆبە یەکێکە لە خراپترین ژەهرەکان. چارەسەر بە زۆری پشتی بە پێشگیری لە زیانەکانی نەخۆشی، پێدانی شلەمەنی بەنەخۆش و لەکاتی دژواری هەناسەداندا بەکردنەوەی رێگەی بۆری هەوا.

١٧ـ بروسلیوزەکان (تای ماڵتا):

*** بروسلیوزەکان (تای ماڵتا) چییە؟**

نەخۆشی بە هۆی بەکتریاکانی لەجۆری بروسلیە. گیانلەبەران و بەگشتی ئاژەڵ، بزن و بەراز بەم نەخۆشییە گیرۆدە، دەبن و تووش بوونی مرۆڤ (سوتفەیە).
(جۆری زۆری هەیە–وەرگێر)

*** رێگەی خۆپاراستن و رێگرتن لەم نەخۆشییە کامەیە؟**

بەیانکردنی نەخۆشی و جیاکردنەوەی و پاکژکردنەوەی شوێن. رێگرتن بە زۆری لەقەڵەمرەوی ڤێتێرنەرییە و لەسەر تەندروستی کێڵگە و ئاژەڵی تووش بووە.
پێدانی ڤاکسینی دژی نەخۆشی بە مرۆڤ (ئەم ڤاکسینە کارانەبوو ـ وەرگێر).

*** نیشانەکانی چییە؟**

(تا) بەزۆری ناو بە ناوە و لە ماوەی دوو خولی (تا) پلەی گەرمای لاشە ئاساییە. ئەگەر نەخۆشی چارەسەر نەکرابێت مەترسی ئەوەی لێ دەکرێت ببێتە درێژ خایەن ولەلاشەدا بەتایبەت لە ئێسکەکان و جومگەکاندا جێگیر بێت.

*** چارەسەری چۆنە؟**

ئەنتی بایوتیک دەرمانی کاریگەرە.

١٨ـ (گرگە) زەخمی رەش Anthrax :

* (گرگە)زەخمی رەش. Anthrax چییە؟

ئەم نەخۆشییە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی هەتا بلێی(ساری)یە و لە ئاژەڵەوەیە بەتایبەتی لە بزندا، چوار پێی ماڵی، مەڕ، ئەسپ و بەراز، دەبینرێت، گوێزانەوەی نەخۆشی بۆ مرۆڤ هەم راستەوخۆ دەبێت و هەم ناراستەوخۆ.

*ڕێگەی خۆپاراستن و ڕێگرتن لەم نەخۆشییە کامانەن؟

دەبێت هەر حاڵەتێکی نەخۆشی بڵاوبکرێتەوە. ڕێگرتن بەزۆری بەدەست بە کار بوونی تەندروستی ئاژەڵ دەبێت.دەبێت لاشەی ئاژەڵە توش بووەکان لەناو ببرێت و ڤاکسین بۆ ئاژەڵەکانی ترئەنجام بدرێت.

* چارەسەری زەخمی رەش چۆنە؟

بەبەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك، لە هەر پێنج نەخۆش چوارکەسیان چارەسەر دەبن. (ئێستە بۆمبی بایۆلۆجی بەم میکرۆبە دروست دەکرێت کە ئەمریکا زۆرترین بۆمبی هەیە _وەرگێڕ)

١٩ـ تاعون Plaque:

* تاعون Plaque چییە؟

یەکێکە لە مەترسیدارترین نەخۆشییە درمەکان کەلە زەمانە رابردووەکان و چاخەکانی ناوەراست خەڵکێکی زۆری لە ئاسیا و ئەوروپا کوشتووە. ئەم نەخۆشییە کە فاکتەرەکەی ناوی (Postorlla pstyliss)یە دواجار ساڵی ١٩٠٠ لە هیندستان بە شێوەی Epidemic دەرکەوت (لەهەشتاکانی چەرخی بیست جارێکی دی دەرکەوتەوە - وەرگێڕ).

*** ڕێگەی خۆپاراستن و ڕێگرتن لە نەخۆشی کامەیە؟**

دەبێت هەرکەحاڵەتێکی تاعون گوزارشت کرا، نەخۆش خێرا جیا بکرێتەوە و دەستبکرێت بەقەلاچۆکردنی مێروو مشك و نەهێشتنی هەوکردن.

ڤاکسینی دژی تاعون ئەو توانایەی بە مرۆڤ داوە کە ئەم نەخۆشییە بخاتە ژێر ڕکێفی خۆیەوە.

*** تووش بوون بە تاعون چۆن دەبێت؟**

تاعون لە ڕێگەی کێچ و مشکەوە بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە سەرچاوە ناوچەییەکانی نەخۆشی بریتییە لە ئاسیای خۆرئاوا، روسیە، ئەفەریقای ناوەندی و ئەمەریکای باشوور.

*** نیشانەکانی چیین؟**

ناونیشانی گشتی تاعون دەرکەوتنی کتوپڕی (تا)ی توند لەگەڵ هەو کردن و هەڵاوسانی گلاندە لیمفەکان نزیك شوێنی هاتنە ناوەوەی میکرۆب ، هەوکردنی خوێن و لەش داهێزرانە ئەمانە نیشانەی تاعونی گلاندی لیمفاوین. لەوانەیە لە تووش بوونی نەخۆشی، (زات الريه) Pneumonia پەیدا) بێت و بێتە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆش لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ لە ڕێی هەناسەدانەوە.

*** چارەسەری تاعون چۆنە؟**

ئەگەر نەخۆش بە پەلە ئەنتی بایوتیکی بدرێتێ، چاك بوونەوەی بەگشتی تەواوە.

*** ئایا تاعون نەخۆشییەکی مەترسیدارە؟**

بەڵێ، لەکۆندا دەبوە هۆی مردنی خەڵکێکی زۆر، بەڵام ئەمرۆ لەسایەی ئەنتی بایوتیکەوە مردن لە ٩٠٪ کەم بوەتەوە.

تیشك و تیشك دەرمانی

*** تیشك ناس (رادیۆلۆچیست)، تیشك دەرمانی (Radiotherapy)و تەکنسیۆنی تاقیگە کامانەن؟**

١- تیشك ناس و تیشك دەرمانی ئەو پزیشکانەن پسپۆڕ لە بەکارهێنانی (X-ray)، رادیۆم، کۆباڵت وئەو ماددە رادیۆ ئەکتیڤانە. ئیتر مەبەست لە بەکارهێنانی بۆ ناسینەوەی نەخۆشی بێت یان چارەسەری.

٢- تەکنسیۆن کەسێکە شارەزا لەکاری ئەو ئامێرانەی کە تیشکی ئێکس و رادیۆ ئەکتیڤانە بەکاردێنن. تەکنسیۆن لە هەمان کاتدا بەرپرسی دەرکەوتنی فلیمی تیشکی ئێکسە.

*** ئەو ماددانەی سێبەری رۆشن دروست دەکەن کامانەن؟**

ئەو ماددەیە کە تیشکی (X) تیایاندا تێپەڕ نابن (ماددەی بەربەست). ئەم ماددەیان (تەزریق) پێدەدرێت (وەکو لیپیدول لە رێی خوێن بەرەوە دەدرێت) یان لە رێگەی دەمەوە (وەکو باریت) و بەم شێوەیە ئەو ئەندامانەی لە تیشکی (X)ی سادە نابینرێت، بەم کارە دەبینرێت.

*** ئایا تەنەکان و شتی پلاستیکی لە (X-ray) دەبینرێت؟**

نەخێر.

*** جیاوازی نێوان رادیۆ سکۆپی و وێنە گرتنی (X-ray) چییە؟**

رادیۆسکۆپی پشکنینی راستەوخۆی وێنەیە لەسەر شاشەی فلۆرۆسێنتی کە بۆ ئەم مەبەستە نێوانی لاشەو سەرچاوەی تیشکی ئێکس دەبێت. هەنوکە ئەم رەوشە پشت گوێ خراوە. وێنەی تیشکی (X-ray) شێوازێکی کارتێکردنی تیشکی (X-ray) لەسەر وێنە گرتن پاش تێپەڕبوونی بەناو لاشەدا.

*** ئایا دەتوانرێت لە وێنەی (X-ray)دا لە جوڵەی ئەندامەکانی لاشە**

وێنە بگرێت؟

بەڵێ، بە وێنە گرتنی جوڵەدار دەتوانرێت لە جوڵەی ئەندامەکانی لاشە، وەکو دڵ یان سورێنچك وێن بگیرێت.

*** ئایا ئەگەری هەڵە لە وێنەی (X-ray) هەیە؟**

نەخێر ئەوە بە کردەوە رێی تێناچێت، چونکە لە کاتی وێنە گرتندا ناوی نەخۆش لەسەر وێنەکە چاپکراوە.

*** بۆچی سالۆنی رادیۆ سکۆپی هەمیشە نیوە تاریکە؟**

بەم شێوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە باشتر وێنە ببینرێت. وێنەیەك کە پزیشك لەسەر شاشە دەبینرێت بەم شێوەیە رۆشنترە، سەرەرای ئەم کارە کاردانەوەی رۆشنایی ئازاردەریش نامێنێت.

*** بەهێزکردنی رۆشنایی چییە؟**

ئامێرێکە کە بە وێنە خستنە سەر شاشەی TV رۆشنایی ئەو ئامێرە بەئەندازەیەکی باش زیادی دەکات وەکارەکە راستر و سادەتر دەکات.

*** ئایا بوونی شتێکی دەرەکی زۆر بچوك لە یەکێك لە بۆریچکە هەواییەکاندا (Bronchial)دا دەتوانرێت بە (X-ray) ببینرێت؟**

ئەگەر ئەو شتە دەرەکییە (X-ray) پێدا تێپەڕ نەبێت (بۆ نمونە کانزا بێت) راستەوخۆ توانای بینینی دەبێت.

*** بۆچی (X-ray) لە سیەکان دەکرێت؟**

هەرکاتێك (X-ray) لە سیەکان رێك و پێك بێت (ساڵی یەکجار) ناسینەوەی هەندێ نەخۆشی کەنیشانەی (سەریری)یان دیار نییە، فەراهام دەبێت:

وەکو سیل یان شێرپەنجەی سییەکان. سەرەرای ئەوە بە (X-ray) سیەکان دەتوانرێت قەرەوارە و ئەندازەی دڵیش بەراورد دەکرێت.

*** ئایــا خــوێن بــەرەكان، خــوێن هێنــەرەكان، بۆریــچكەكان لیمفــاوی راستەوخۆ لە (X-ray)دا دەتوانرێت ببینرێت؟**

بۆ پشكنینی ئەوانە دەبێت لە سەرەتادا، ماددەی بەربەست كاربكرێتە ناو بۆری مەبەستەوە.

*** لولە گەدە چۆن دەبینین؟**

گەر مەبەستت بینینی سورێنچك و گەدە و ریخۆڵەی بچوك بێت، نەخۆش بە (X-ray) گرتن، شلەیەكی تایبەت بەناوی (كولاوی باریت) دەخوات، ئەگەر مەبەست لەبینینی ریخۆڵە گەورە و راستە ریخۆڵە بێت، نەخۆش دەبێت بە (Inima) پاكبكرێتەوە بە (باریت) مل كەچ بێت. بارۆیم،كە تیشكی (X-ray) تێپەڕ ناكات، دیوارەكانی لولەی هەرسی پڕدەكات و بەم شێوەیە شێواویەكان یان تێكچونەكان دەبینرێت.

*** لە چ حاڵەتێدا دەبێت پێش پشكنینی رادیۆ لۆجستی مادەی (Laxative) یان ماددەی شۆردنی كۆئەندامی هەرس بدرێت؟**

كاتێك بوونی گاز و خۆراكی رەق، لەوانەیە ئەندامی مەبەستی پشكنین داپۆشێت.

*** ئایالە X-rayی دا دەتوانرێت زراو ببینرێت؟**

نەخێر، مەگەر لەوەی لەسەر دیوارەكەیەوە قسڵ نشتبێت. لەو رووەوە بۆ X-ray زراو بە زۆری لە كۆلیسیستۆگرافی (شێوازی X-rayلەزراو) یارمەتی وەردەگیرێت.

*** کولیسستۆ گرافی چییە؟**

نەخۆش پێش لە گرتنی X-ray شەو جۆرە حەبێك دەخوات کە مادەی جیاکەرەوەی تێدایە. لەکاتی دەرهاویشتندا، ئەو ماددانە لەناو زراودا کۆدەبێتەوە هەرکات لە کاتی کولی سیستۆگرافی زراو تەنك بێت، ئەمە بەو مانایە دروست کار ناکات.

*** کولانژیۆگرافی چییە؟**

شیکارییەکە بۆ رێگرتن لە تەنك بوونی جۆگەکانی زراو ئەم کارە لەوانەیە بەهۆی خودی نەشتەرگەرەوە لە کاتی کاری(کولانژیوگرافی لەگەڵ نەشتەرگەری) بە تێکردنی ناو خوێن هێنەرەوە یان راستەوخۆ لە جۆگەکانەوە دەبێت. بەم کارە لە بوون یان نەبوونی بەردی زراو و لەوەی کە ئایا لابرێت یا نا دڵنیا دەبن. لێکۆڵینەوەی شێواوی پێکهاتەی جۆگەکانیش بەم شێوەیە دەبێت.

*** ئایا لە X-ray سادە گورچیلەکان دەبینرێت؟**

بەڵێ، گورچیلەکان بە گشتی لە پشکنینی راستەوخۆ دەبینرێت بەڵام بە زۆری بۆ X-ray گورچیلەکان پشکنینێك دەکرێت بەناوی ئۆرۆ گرافی ناو خوێن هێنەرەکان.

*** ئایا بەردی گورچیلە لە پشکنینی راستەوخۆی X-rayدەبینرێت؟**

هەندێ لە بەردەکان بەڵێ، بەڵام نەك هەموو بەردێك لەم رووەوە دیسان ئۆرۆگرافی ناو خوێن هێنەرەکان پێویستە.

*** ئۆرۆگرافی ناو خوێن هێنەرەکان چییە؟**

بە کردنە ناوەوەی مادەی جیاکەرەوەی تایبەت بۆ ناو خوێن هێنەرەکان دەتوانرێت هەموو بەشەکانی کۆئەندامی میز بپشکنرێت: چاڵەکانی گورچیلە، حەوزەکان و میزڵدان.

*** سیستوگرافی ناراستەوخۆ چییە؟**

پشکنینی ڕادیۆلۆژیستی میزەڵدانە دوای پێدانی مادەی جیاکەرەوە، لەوێدا.

*** ئایا گرێی مەمك لە X-ray سادە (Mammography) دەبینرێت؟**

بەڵێ، لە هەندێ حاڵەتدا ئەم پشکنینە بەسە.

*** ترمۆگرامی چییە؟**

ڕەوشێکە بۆ دەرخستنی گۆڕانکاری گەرمای پێستی شوێنە جیاجیاکانی لاشە (ران، مەمك و هتد). ئەم گۆڕانانە بە ئامێری وێنەگرتنی تایبەت تۆمار دەکرێن و شەپۆلی ژێر سووری پێست و ئەو گۆڕانکارییانەی کە شێر پەنجە لەوێدا تووش بووە، دەکەوێتە سەر شاشەی تایبەتەوە.

*** X-ray لەکاتی دووگیانیدا چ زانیارییەك دەدات؟**

قۆناغی گەشەی کۆرپەلە، بار و قەوارەی کۆرپەلە، بونی دووگیانی(وەك دوانە و سیانە و هتد) وەهەروەها شێوەو قەوارەی (Pelvis)ی دایك. ئەم پشکنینانە بە رادیولوژیست تەنها لە کۆتایی قۆناغی دووگیانیدا ئەنجام دەدرێت.

*** پاش چەند مانگێك دوو گیانی لە X-ray دەبینرێت؟**

پاش مانگی دووەم یان سێهەم (ئەمڕۆ بە سۆنوگرافی ئەنجام دەدرێت —وەرگێڕ)

*** پیلوی میتری چییە؟**

پشکنینی (Pelvis X-ray) و دیاریکردنی قەوارەی، بەم شێوە ئەگەر (Pelvis) بچوك بێت، دەتوانێت پێویست بوونی نەشتەرگەری (سیزاریان) پێش بینی بکات.

*** ئایا هەموو شکانێك بە X-ray دەبینرێت؟**

زۆربەی شکانەکان بە بێ هیچ کێشەیەك دەبینرێن. تەنیا هەندێ شکانی بچوك، کێشەی برین دروست دەکات و X-ray لە گۆشە جیاجیاکانەوە پێویست

دەکات(بۆنمونە شکانی بڕبڕەکانی مل).

*** کەڵك لێوەرگرتوترین ئایزۆ تۆپەکان کامانەن؟**

یـۆد ١٣١، کۆباڵـت ٦٠، ئـاڵتون ١٩٨، ئاسـن ٥٩، فـسفۆر ٣٢، سـزیۆم ١٣٧، سترونتیوم ٩٠.

*** بەکارهێنانی ئایزوتوپی رادیۆئەکتیڤەکان چین؟**

یـۆد ١٣١ لـە سـایرۆید دا دەمێنێتـەوە لـەم رووەوە دەتوانرێـت وەك (هێمـا) بـۆ ناسینەوەی بەکاربهێنرێت (کارتوگراف سایرۆید) و هەم بـۆ چارەسـەر لـە رێـی کـەم کردنەوە لە چالاکی توندی ئەم گلاندە (نەخۆشی بازوو، شێرپەنجەی سایروید)

*** بەکارهێنانی فسفۆر چییە؟**

وەك هێما یا بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشـی خـوێن پـۆلی گلۆبـۆلی (زۆربـوونی گلۆبۆل)، شێرپەنجەی خوێن. لە یەکێك لە ئەندامـەکانی لاشـە بـەهۆی ئـایزۆتۆپی رادیـۆ ئەکتیڤـەکان Strainer کـشتی بـەم ئەندامـە تایبەتـە هەیـە و ئـەو ئەندامـە (نیشانە) دەکرێت ئەم پشکنینە بە تەواوی بێ ئازار و بێ مەترسـییە و زانیارییـەکی باش دەدات (سەنتی گراف جگەر، سایرۆید، سیەکان هتد).

تیشك دەرمانی (Radio Therapy):

*** تیشك دەرمانی چییە؟**

شێوازێکی چارەسـەرکردنە بەسـتراوە بـە بـەکارهێنانی X-ray، تیـشکێك کەلـە پێکهاتەی رادیۆ ئـەکتیڤ بڵاودەبێتـەوە بـۆ چارەسـەری نەخۆشـییە جیاوازەکـان و بەتایبەت لوە پیسەکان. تیـشك دەرمـانی زۆرتـرین سـودی پزیـشکی لـە ئاسـەواری ژیانی بایۆلۆجی تیشکەکانە.

*** کاریگەری تیشك دەرمانی لەسەر لوە پیسەکان چییە؟**

مەبەست لە تیشك دەرمانی لەناو بردنی تەواو و بەستراو لەسەر هەڵبژاردنی ئەو خانانەی کە ئەو لوانە دروست دەکەن.

*** مەبەست لە پێکهاتەی رادیۆ ئەکتیڤ چییە؟**

ئەمانە پێکهاتەی ناجێگیرن کە پێکهاتەیان لە خۆوە دەگۆڕێت (بە درز بردنی ناوك). ئەم گۆڕانەی حاڵەتی پێکهاتە هاوکاتە لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکدا (تیشکی ئەلفا، بتاوگاما) و بەستراوە بە جۆری پێکهاتە و ئەم بڵاوبوونەوە بڕێك وزە رەها دەکات.

ئالەم وزە (کەبە پێی ماددەکان دەگۆڕێت) وەلەتیشك دەرمانی سود وەردەگیرێت. توخمی تیشکی (پێکهاتەی رادیۆ ئەکتیڤ)دودەستەن.

سروشتی (یۆرانیۆم، نوریۆم، ئاکتینیۆم) و دەستکرد. بەرهەم هێنانی توخمی تیشکی دەست کرد بەیارمەتی رئیاکتۆری ئەتۆمی و خێرا پێکردنی ئەو وردیلانە (زرات)ی هۆکاری لێکترازان و تلێشانی دەستکردە.

*** بۆچی تیشك دەرمانی بەچەند قۆناغ دەبێت؟**

بڕی هەموو تیشکێك کە دەبێت بوەشەنرێت بەچەند جارێك دابەش دەکەن تا برینی Tissue پەیوەندی داری ناوچەی نەخۆش بەکەمترین رێژە دەبێت.

*** سود وەرگرتن لە رادیۆ ئەکتیڤ چۆنە؟**

رادیۆم لەناو لولە، وەرەقێك یان دەرزییەك دەنێن و بەکاری دێنن بۆ (تیۆمۆری) ئەو لولانەی دەیانەوێت چارەسەری بکەن.

*** ئەنجامی تیشك دەرمانی چۆنە؟**

تیشك دەرمانی شێوازێکە هەڵبژێردراوە و نەخۆشێکی زۆر زۆر بەم شێوازە چاك بونەتەوە. تەمەنی هەندێ لە نەخۆشەکانیش بە یارمەتی تیشك دەرمانی دروست تاچەندین مانگ و تەنانەت تاچەندین ساڵ زیادی کردووە.

*** ئايـا تيـشك دەرمـانی تـەنها بـۆ چارەسـەری لـوی خراپـە (شـێرپەنجە لوەكان)؟**

نەخێر، سود وەرگرتن لە تيشك دانەوە (Radiation)لە چارەسەری ژمارەيـەكی زۆری نەخۆشی تريش سەركەوتوو بوە.

*** ئايا نەخۆشەكان لـە كـاتی كەوتنە ژێـر ئـەم تيـشك دەرمانييـە ئازاريـان هەيە؟**

نەخێر، نەخۆشەكانی تيشك دەرمانی يە تەواوی بیّ ئازارە.

*** بۆچی پاش ئەوەی ماوەيەك كەوتنە ژێر تيشكەوە پێستی لاشـە سـور دەبێتەوە؟**

كاری گەری تيشكەكان هاوشێوەی كاريگـەری خـۆرە. هەنـدیّ كەسـيش خێراتـر يان توند تر لە كەسانی تـر كاردانـەوە نيـشان دەدەن، بـەلاّم ئـەم كاردانـەوە پـاش چارەسەر كردن وردە وردە نامێنێت، هەرچەند هەندیّ جاريش لاچونی ناتەواوە.

*** ئايا پاش ئەم چارەسەر كردنە بە تيشك دەرمانی موی لاشە دەوەرن؟**

ئەگەربەركەوتنی ئەم تيشكانە درێژە بكێشێت، بەڵیّ بە شێوەيەكی گشتی پـاش تەواو بوونی چارەسەر دوبارە دەڕوێنەوە.

*** ئازاری تيشك چييە؟**

پاش چەند نۆرە لە چارەسەر، هەندیّ كەس تووشـی ئێڵـنج دان، مانـدوو بـوون، بیّ خواردنی و رشانەوە دەبن و گرنگتر لە هەموو فۆرمۆلی خوێنيان دەگۆڕێت. ئـەم نيشانە جياوازانە پێيان دەوترێت (ئازاری تيشك). بەكارهێنانی دەرمان بەتايبـەت و رێكخستنی دوبارە و دروست بـڕی تيـشك و نۆرەكـانی چارەسـەر ئـەم ئـازارە ئـارام دەكاتەوە.

*** ئایا تیشك دان خانەکان لەناو دەبات؟**

بەڵێ، بەڵام بە بڕی زۆر کەم، چونکە بە گشتی بڕی تیشك بە ئەندازەیەکە تەنیا خانە شێر پەنجەییەکان لەناو دەبات کەلە خانە ئاساییەکان زۆر هەستیارترن.

*** ئایا فایبرۆمی منالْ دان بە تیشك دەرمانی دەکرێت؟**

بەدەگمەن، بۆ چارەسەری فایبرۆمی منداڵدان باشتر وایە نەشتەرگەری بکرێت.

*** ئایا چارەسەری کیسی ناو سك بە تیشك دەرمانی سەرکەوتووە؟**

نەخێر، دەبێت کیس لا ببرێت.

*** ئایا تیشك دەرمانی بزمارە لەناو دەبات؟**

هەندێ جار بەڵێ، بەڵام شێوازی تر باشترە.

*** ئایا تیشك دەرمانی کاریگەری ئەو زەخمەی لە گەورە بوونی ئەندامەکان (کلوئید) وەکەم دەکاتەوە؟**

بەڵێ بەم پێیە، بۆ ئەوەی چارەسەر کاریگەر بێت، دەبێت خێرا ئەم کارە بکرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بۆ چارەسەری Arthritis لە تیشك دەرمانی سوود وەربگیرێت؟**

لە هەندێ حاڵەتدا هەوکردن کەم دەکاتەوە وئازار کەم دەکات.

*** ئایا تیشك دەرمانی کاریگەری لە چارەسەری (هەوکردنی کیسە هەودارەکان)دا هەیە؟**

بەڵێ، لە هەندێ حاڵەتدا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هەوکردن و ئازار.

*** ئایا Radiation پێ دەچێت کاربکاتە سەر ئەندامەکانی Sexy و بێتە هۆی Malmorfation لە منداڵدا یان نەوە بێت رەوتی تەواوکاری فیزیکی**

كێشەدار؟

گەر بڕی Radiation زۆر بێت، بەڵێ.

*** ئایا دەتوانرێت بە وێنەی X-ray بڕینی ماسولكەكان و ژێ یان كڕكراگەكان بناسرێتەوە؟**

بەڵێ بە وێنەی X-ray سادە دەتوانرێت پەی بونی ئەم بڕینانە ببینرێت، بەڵام ناسینەوەی (١٠٠٪) پێویستی بە پشكنینی بە سود وەرگرتن لە ماددەی جیاكەرەوە هەیە: بۆ نمونە تیشك ناسی جومگەكان (Arthro graphy) دەكرێن.

*** مایلۆگرافی چییە؟**

پشكنینی تیشك ناسی ڕێڕەوی ستونی بڕبڕكانە لە ڕێی پێدان (تەزریق)ی ماددەی جیاكەرەوە لە ناوچەی كەمەردا. ئەم پشكنینە بۆ ناسینەوەی شێواوی لە دیسكەكانی نێوان بڕبڕەكان یان لوی شێر پەنجەیی (Ere Loral) سود مەندە.

نەخۆشی پێست و لوو شێرپەنجەی پێست

١ـ ئایزۆتۆپەکانی رادیۆ ئەکتیڤ

*** ئایزۆتوپ چییە؟**

ئایزۆ تۆپەکان شێوەیەکی جیاوازە، کە یەك توخمی کیمیاوی دەتوانێت هەی بێت، وژمارەیان بەستراوە بە توخمە جیاوازەکانەوە و ئایزۆتۆپەکانی یەك توخم هەمان تایبەتمەندێتی کیمیاویان هەیە و جیاوازیان تەنیا لە ئەتۆمیانە (جرم ئەتۆمیان جیاوازە) ئایزۆ تۆپەکان دەتوانن جێگیریان رادیۆ ئەکتیڤ بن.

*** ئایا لەم ئایزۆتۆپانە لە پیشەسازیدا کەڵك وەردەگیرێت؟**

بەڵێ، ئایزۆتۆپەکان چ لە کیمیا، چ لە بایۆلۆجی، چ لە کشتوکاڵی حاڵەتی بەکارهێنانی زۆریان هەیە (لە کشتوکاڵیدا بۆ چاکسازی جۆرەکانی گیا).

*** ئایا ئەو کرێمانەی هۆرمۆنین بۆ پێست سوود مەندن؟**

هەندێ جار، بەڵام نابێت بەکاربهێنرێت تەنیا مەگەر پاش ئەوەی رای پزیشکی لەگەڵدا بێت.

*** ئایا (برۆنزی) بون، خۆدانە بەر خۆر بۆ پێست و تەندروستی باشە؟**

نەخێر، لە راستیدا، خۆدانە بەر خۆر زیانی زۆرترە لە باشی.

*** خراپی وەستانی لە رادەبەدەر لەبەر خۆر چەییە؟**

١- مەترسی هەمیشەیی سوتانی پێست

٢- هەندێ نەخۆشی پێست کە کە بە هەستیاری بەخۆر دەردەکەون.

٣- زۆر وەستان لە بەرامبەر خۆر، پەیدا بوونی شێر پەنجەی پێست لەو کەسانەدا کە پێستی ناسك و روونیان هەیە، ئاسان دەکات.

*** بۆ ڕێگرتن لە لۆچ تێکەوتنی پێست چی دەتوانرێت بکرێت؟**

هیچ، هەندێ جار لۆچەکان بە نەشتەرگەری (پلاستیك) لا ببرێت، بەلام بە زۆری ئەنجامەکەی کاتییە.

٢- رزاچ

*** رزاچ چییە؟ کشانی ریشاڵە خوێنەکانی رووی پێستە.**

*** چارەسەری چۆنە؟**

پاراستنی خۆی لە بەرامبەر هێرشی دەرەکی وەکو سەرماو خۆرەتاو. ئەلکتروکوا گولەیشن ی کشانی ریشاڵی بینراو.

ئایا بۆ چارەسەی قلێشی دەست، کرێمی بازرگانی سوود بەخشن و کەم زیان هەن؟ بەڵێ هەندێکیان سوود بەخشن.

*** ئایا دەتوانرێت رێ لە پەڵە قاوەییەکانی پێستی بەساڵاچوان بگیرێت؟**

نەخێر بەلام دەتوانرێت هەندێ لەو پەلانە بە ئاسانی لا ببرێت، بە بێ ئەوەی شوێنەواری لێ بەجێ بمێنێت.

*** ئایا سوود وەرگرتن لە تیشکی ژوور وەنەوشەیی (U.V.) پێ دەچێت بۆ پێست سوودبەخش بێت و نارەحەتی پێست دروست ناکات؟**

ئەگەر سەوز بوون بێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەست بکات ساغ و تەندروستە بەڵێ بەلام لە راستیدا هیچ سودێکی جەستەیی نییە. سەرەرای ئەوە، دەبێت زۆر ئاگادار بین، نەوەك بێتە هۆی سوتاندنی توند.

*** لە هەفتەیەکدا چە جار دەبێت حەمام بکرێت؟**

حەمامی زۆر لەوانەیە پێستی وشك بئالۆزێنێت، بۆ ئەوانەی پێستیان وشکە، یەك تا دوو جار حەمام کردن لە هەفتەیەکدا بەسە، مەگەر ئەوەی ئیشەکەیان وابێت پێویست بکات حەمامی زۆرتر بکات.

* زەردە زام شێوەی چۆنە؟

ئەم برینە لە شێوەی قاوغی بچوك دەست پێ دەكا و بە خێرایی لە شێوەی پێستێكی زەرد رەنگ دەردێت. برینی زەرد لە بەشەكانی دەرەوەی لاشە وەكو روومەت و دەست، سەرهەڵدەدات، بەڵام لەوانەیە ئەو بڵاوبونەوە هەموو شوێنێك بگرێتەوە.

* زامی زەرد چۆن چارەسەر دەكرێت؟

بە زۆری چارەسەری مەوزوعیە (هەتوان – پەماد)ی پاكژكەرەوەكان Anti septic و هەتوانی دژە میكرۆب) لە كاتی گشتی بوونی ئەم نەخۆشییە یان شكستی چارەسەری (ناوچەیی مەوزوعی) لەوانەیە چارەسەری گشتی بە ئەنتی بایوتیك پێویست بكات.

٤ـ ئاگرە (Herpes simplex):

* ئاگرە چییە؟

جۆرێكە لە هەو كردنی ڤایرۆسی و زۆر زوو دەگوێزرێتەوە كە بە زۆری لە رومەت، بەتایبەت لەسەر رووی هەردوو لێو بە شێوەی قاوغی ورد دەردەكەوێت.

چەند بارەبوونەوەی ئەم نەخۆشییە بەهۆی چییەوەیە؟

هەندێ جار خۆدانە بەرگەرمای زۆر توند، رەشە با، خۆر، هەروەها (تا)یش لە ژنانی كاتی عوزری شەرعی.

* چارەسەری چییە؟

چارەسەری (مەوزوعی)یە بۆ رێگرتن لە هەوكردنی زۆرتر: پیاسونی (الكحولی یۆددار) بۆ شكانی ئازار: لە ژێر چاودێری پزیشكدا پیاسونی مادەی دژی (هێرپس سیمپلێكس). ڤاكسینی دژی دووبارە نەبوونەوەی هێرپس هێشتا تەواو نەبووە.

٥ـ جەرەب (Scabies):

*** جەرەب چییە؟**

مشە خۆرێکی زۆر وورده کەلەسەر پێستی مرۆڤ دەژی و لە شوێنی شێدار و تاریکدا گەشە دەکات و لەسەر رووی پێست کەناڵ لێ دەدات و هێلکە دادەنێت..

*** نیشانە رواڵەتییەکانی جەرەب کامانەن؟**

دەردانی زیپکە شێوەو خورانی زۆر توند و ناخۆش لە شەودا بە زۆری لە نێوان پەنجەکاندا، لەسەر رووی پێشەوەی دەست و شوێنەکانی تر سەرهەڵدەدات، بەڵام بە زۆری مل بەرەو ژوور پارێزراوە.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە لە منالاندا بڵاوە؟**

بەڵێ.

*** چارەسەری جەرەب چۆنە؟**

(بۆ چارەسەر دەبێت دوو یاسای (موتڵەق) رەچاو بکرێن، هەموو کەسانی خێزان کە تێکەڵاوییان لەگەڵ نەخۆشدا هەیە، لەیەك کات و رۆژدا دەرمان بکرێن. دەبێت جل و چەرچەف و کەل و پەلی خەوتنی نەخۆش پاکژ بکرێتەوە بە ماددەی Antiseptic. وەرگێڕ)

(ئەم نەخۆشییە لەم ساڵانەی دواییدا لە کوردستاندا زۆر بڵاوبویەوە لەزۆر حاڵەتدا لەگەڵ حەساسیەتدا تێکەڵیان دەکرد – وەرگێر).

٦ـ ئەسپێ

*** جۆرەکانی ئەسپێی مرۆڤ کامانەن؟**

سێ جۆرن: ئەسپێی سەر، لاشە و ئەسپێی بەشەکانی خوارەوەی لەش (بەشی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ).

* ئەسپێی سەر چۆن دەناسرێتەوە؟

هێلکەی بچوك (رشك)هاوشێوەی کرێشی سەر، بە قاییمی لکاون بە قژەوە، بەڵام بە پێچەوانەی کرێش بە ئاسانی لەموی سەر جیا نابێتەوە.

* ئایا هۆکارێکی تر بۆ ناسینەوەیان هەیە؟

بەڵێ، بەزۆری دەتوانرێت جوڵەی ئەسپێ لەسەر رووی پێستی سەر لە نێوان قژەکاندا ببینرێت.

* ئایا لابردنیان دژوارە؟

نەخێر، زۆر لە دەرمانەکان کاریگەرن. لە ئەمڕۆی ئێمەدا شێوازی کۆن (بەتایبەت تاشینی سەر).وە لاوەنراوە.

* ئەسپێی لاشە لە کوێ دەژین؟

بە شێوەیەکی گشتی لە درزی بیجامەوە، جلی ژێرەوە.

* ئایا چارەسەری نەخۆشی کەڕوی قاچ چۆنە؟

مادە(مەوزوعیەکان) زۆربەیان کاریگەرن. هەنێ جار دەرمانی گشتیش پێویستە، بەڵام دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

* کەچەڵی چی یە؟

یەك جۆر هەوکردنی پێستە، کە بەگەشەی کەڕوی وردبینی لە پێستی سەر پەیدا دەبێت ئەمەش بەزۆری لە منالاندا دەردەکەوێت.

* ئایا کەچەڵی(ساری یە)؟

بەڵێ، رێوشوێنی خۆپاراستن لە خوێندنگاو ماڵانیشدا پێویستە. هەرگیزنابێت کەس بەخاولی و جاوبەرگ و کەلوپەلی کەسی توشبوو سوود وەربگرێت.

* کەچەڵی پێستی سەر چۆن دەناسرێتەوە؟

شوێن گۆڕکێ ی پێستی سەر، قژ دەوەرێت، یان دەشکێنەوە بەپشکنینی میکرۆسکۆبی(زەرع culture)، نەخۆشی دووپات دەکرێتەوە.

* چارەسەری کەچەڵی چۆنە؟

چارەسەری هەم(مەوزوعی) هەم گشتی دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

* پیتریازیس ڕەنگاو ڕەنگ چی یە؟

جۆرێکە لە نەخۆشی کەڕوێ زۆر بەربڵاو زۆر(سارییە). ئەم نەخۆشی یە بەشێوەی پەڵەی قاوەیی بەسەر پێستی سپی و پەڵەی سپی بە سەرڕوی پێستی قاوەیی، لەناوچەی قەفەسی سنگ سەرهەڵدەدات ئەم نەخۆشی یە بەزۆری لە دوای تەواوبونی هاوین بەولاوە دەردەکەوێت.

*چارەسەری پیتریازیس چۆنە؟

چارەسەری هەمیشەی مەوزوعی یە بەڵام نابێت دەرمانی هەموی لاشەو موو هەروەها هاوسەری کەسی توشبوو فەرامۆش بکرێت. تاکو لە دووبارە بونەوەی نەخۆشی ڕێبگیرێت.

* psoriasis چی یە؟

جۆرێك نەخۆشی درێژ خایەنەو هۆکاری نەناسراوە ئەم نەخۆشی یە شێوەی پەڵە یان دانەی داپۆشراو لە پێستەی ئەستوری ڕەنگ، هاوشێوەی پەڵەی مۆمی دەردەکەوێت" پەڵەکان لە سەراپای لاشەدا بەدی دەکرێن و بەزۆری لە ئانیشك، ئەژنۆو پێستی سەر، پێشکەوتنی نەخۆشی هەنگاو بە هەنگاوە هەندێ جار لە ئەنجامی شۆکی دەرونی، جۆش و خرۆش، لێدرانە وە زۆر دەبێت.

* ئایا psoriasis بۆماوەییە؟

هەندێ خێزان زوتر لە کەسانی تر توشی ئەم نەخۆشی یە دەبن.

*** ئایا psoriasis ساری یە؟** نەخێر.

*** ئایا psoriasis بەربلاوە؟** بەڵێ.

*** ئایا چارەسەر دەکرێت؟**

هێشتا چارەسەری ڕاستەقینەو کاریگەری نەدۆزراوەتەوە، شێوازی چارەسەر لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازەو هەندێ جار چەندین مانگ یان چەندین ساڵ درێژە دەکێشێت. لە ڕاستی دا ئەوەی دەرمان دەکرێت بۆ ڕێگرتن لە پێش ڕەوی نەخۆشی یە و(گرنتی) بۆ چاکبونی تەواو نییە.

*** ئایا psoriasis ژیان کورت دەکاتەوە یان مەترسی بۆ پێش دێنێت؟**

نەخێر.

*** ئایا پیری psoriasis کەم دەکاتەوە؟** نەخێر.

٧ـ لۆپۆس Lupus:

*** لۆپۆس چی یە؟**

زاراوەیەکی گشتییە بۆ وەسفی زیپکەی ڕوومەت کە لەشێوەی دومەڵ دەردێت.

*** ئایا لۆپۆس جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، جۆری جیاوازی هەیە کە لەنێوانیاندا دەبێت بە تایبەتی لۆپۆسی سادە ناوببرێت کە جۆرێکە لە سیلی پێست.

*** لۆپۆسی سوور erthema چی یە؟**

نەخۆشییەکی چەند شێوەیی یە کە جۆرە جیاوازەکانی بەستراوە بە جۆری پێشکەوتوی(حاد) یان درێژ خایەنەوە، دیارترین نیشانەی پێستی ئەم نەخۆشییە گۆڕانە لە شێوەدا کە لەشێوەی باڵی پەپولە دەبێت.

* چارەسەری erthema چی یە؟

چارەسەر بەسود وەرگرتن لە دژە مەلاریای تێكەڵ و دەرمانی مەوزوعی بە كۆرتۆنەكان بۆ شێوەی مەوزوعی و درێژ خایەنەوە بەندە. دەرمانی تر دەتوانێت پێشڕەوی شێوە مەترسی دارەكانی نەخۆش بە شێوەیەكی كاراكەم بكاتەوە، وەكو سالسیلاتەكان، ئەندومتاسین، هتد...

* ئایا لە بەر خۆر وەستان بۆ erthema زیانی هەیە؟

بەڵێ، لەوانەیە ببێتە هۆی زۆرتر بونی نەخۆشی یەكە.

* لۆپۆسی پچڕ چی یە؟

جۆرێكە لە نەخۆشی گشتی كە بەتایبەت زیان بە گورچیلە و جومگەكان دەگەیەنێت. هۆكەی نەزانراوە بەڵام پێ دەچێت نەخۆشی لە شێوەی هەندێ میكانیزمی بەرگری سازیەوە بێت.

* بەڵەكیVitiligo چی یە؟

لەناوچونی ڕەنگدانەكانە لە شێوەی پەڵەدا. ئەم نەخۆشی یە لەونەخۆشیانەی پێستەو تاڕادەیەك بەربڵاوە و هەموو ڕەگەزەكان تووشی دەبن، بەڵام ئەوكەسانەی پێستیان ڕۆشنە بە نادیاری دەمێنێتەوە.

* هۆی چی یە؟ هۆكاری نەزانراوە.

* ئایا چارەسەری هەیە؟ دەرمان بێ ئەنجامە.

* urticaria چی یە؟

یەكێكە لە شێوە باوەكانی كاردانەوەی پێست بەشێوەی دەركەوتنی كوتو پڕ، زیانی هاوشێوەی گەستنی(گەزەنە)، هاوكات لەگەڵ خواردن و كزانەوە.
(گەزەنە گیایەكە بەرپێست بكەوێت دەبێتە هۆی خوراندنی.)وەرگێڕ

*** ئایا urticaria جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، بەستراوە بەوەی کە پێشرەوی(urticaria)(حاد Acute) بێت یان درێژ خایەن بێت، بەتایبەت بە پێی شێوەی ئەو: برینەکان وورد و پچڕ پچڕ و دانە دانە، زیانی قوڵی (Tissue) ی ژێر پێست یان(Mucus) ،و پەیدابونی(urticaria) ئاوسان و هەڵتۆقین.

*** ئایا ئاوسان و هەڵتۆقین پێدەچێت مەترسی داربێت؟**

زۆر بەکەمی بەڵام بەدەرکەوتنی تێکچون لە حەنجەرە وەکو گۆڕانی دەنگ(گربوون) دژواری قوت دان یان هەناسەدان، دەبێت خێرا دەست بە کاری چارەسەر بکرێت.

*** هۆکاری urticaria چی یە؟**

هۆکاری زۆرە هۆکاری فیزیکی سەرما، گەرما، پاڵە پەستۆ و خۆر بەڵام، هەستیاری(حەساسیەت) بە دەرمان، خۆراك، کرمەکان و میکرۆب و کەڕوەکانیش زۆری هۆکاری urticaria ین.

*** چارەسەری urticaria چۆنە؟**

لە قۆناغی یەکەم دا هۆکاری دەبێت بدۆزرێتەوە و نەهێڵێت. باشترین گیراوە بۆ نەمانی سوتانەوە و هەڵئاوساویەکان ئاوی سرکە یە. چارەسەری قوڵتر بە کەڵك وەرگرتن لە دەرمانەکانی دژی هستامین بەزۆری ئەنجامیان نییە، بێجگە لە حاڵەتی پێشکەوتوو توند کەڵك لە کورتۆنەکان وەرناگیرێت. بەکارهێنانیان بەشێوەی دەرزی بۆ ناو هەڵئاوساویەکە.

٨ـ كيس و تيومۆرەكان

*** ئايا كيس و تيمۆری پێست و Tissue ژێر پێست فراوانن؟**

ئەم ڕۆچونانە زۆر باون و كەمتر كەسێك هەيە توشی نەبێت.

*** جۆرەكانی كامانەن؟**

A ـ خاڵی گۆشتيی لەوانەيە بێ ڕەنگ، قاوەيی يان سرمەيی بە ئەندازەی جياوازبن. هەندێكيان هەر لە دايك بوون، هەن و هەندێكی تر درەنگ تر دەردەكەون.

B ـ بزمارە(wart)، زۆر بەربڵاوە.

C ـ كيسی چەور لەكاتی گيرانی كونيلە(منفدی) گلاندە چەورەكان و كەڵەكە بونی دەردرانی ئەم گلاندانە دروست دەبن.

D ـ لوی ڕيشاڵی خوێنی (Anguium ، خاڵی سور) لەوانە لە هەرساتێكی ژياندا، لە بونەوە تا پيری سەرهەڵبدات و قەبارەيان لە نوكی دەرزيەوە تا چەندين سانتيمەتر جياوازن. ئەم جۆرە تيمۆرانە بە خاڵی سور ناسراون.

Eـ لوی ڕيشاڵی(Fibrium) كەلەشێوەی هەست بەرەقبون كردن لەپێست دا يان لەژێر پێست دا دەردەكەون و بەگشتی بە ئەندازەی ناوكی گێلاس.

Fـ لوی چەوری (ليپۆما) كە ڕاستەوخۆلە ژێر پێست و لە چينی چەوری پەيدادەبێت و قەوارەيان لە دەنكە نۆك تا هەرمێ و تەنات گەورەترە.

Gـ كيسی شلەی جومگە كە كيسی (ژێ)كان يان جومگەكانە ,پەردەيەكی ناسكيان هەيەو بەزۆری لە پشتی جومگەی دەستی منداڵان و نەوجەوانان دەردەكەوێت.

Hـ شێرپەنجەی پێست كەبەزۆری لە بەساڵاچواندا و لەو بەشەی لاشە دەردەكەوێت كەلەبەرامبەر خۆردايە، ئەم جۆرە شێرپەنجەيە زۆرەو ئارەزوی بۆ بڵاو بونەوە بە شوێنەكانی تردا نی يەو بەزۆری (حميدەيە)و زۆر بەكەمی كوشندە.

*** ئایا هەموو ئەم رۆچونانە (خراپ بونانە)دەبێت بەنەشتەرگەری چارەسەر بکرێت؟**

هەندێکیان تەنهالەکاتێکدانەشتەرگەری بۆدەکرێت کە گەورەو بەئازارەو هەویکات و خوێنی بەربێت.تەنیا نەشتەرگەری پێویستەکە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

*** نەشتەرگەری لەکویّ و چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

کیسی بچوکی چەوری و بزمارە(Wart) بەشێوەیەکی گشتی لە نەخۆشگا(عەیادەی پزیشك)لادەبرێت ,خاڵی گۆشتی، ئانجیۆمەکان، کیسی شلەی جومگە، فایبرۆمەکان، لیپۆمەکان و شێرپەنجە لە نەخۆشخانە دەکرێت. نەشتەرگەری بە زۆری بەسرکردنی(مەوزوعی یە).

*** ئایا پاش نەشتەرگەری دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

بەگشتی دەتوانێت هەمان رۆژی نەشتەرگەری نەخۆشخانە بەجیّ بێڵێت، بەڵام بۆلوی گەورە، یان پاش نەشتەرگەری بەربڵاو، لەوانەیە(٢تا٣)بخەوێنرێت، چونکە پێویستە.

*** ئایا خاڵی رەش(mylonoma)مەترسی دارە؟**لەزۆربەی حاڵەتدا نەخێر.

*** چۆن دەتوانرێت بزانرێت خاڵ بوە بە (خراپ) یان پیّ دەچێت ببێتە خراپ (malignant)؟**

دەبێت ئەو خاڵە بەردەوام بخرێتە ژێرچاودێری یەوە. ئەگەر لە پڕ گەورە بوو، رەنگی بگۆڕرێت، خوێنی بەربێت، یان خورانی هەبێت، دەبێت لێی بترسین.

*** ئایا پسپۆری نەخۆشی یەکانی پێست خاڵی (حمیدە) لە خاڵی (خراپ) بە ئاسانی جیادەکاتەوە؟** بەڵیّ.

*** ئایا خاڵی گۆشتی هەموکات لەقۆناغی منداڵی دا دروست دەبن؟**

نەخێر. زۆر جار پودەدات درەنگتر دەرکەوێت.

*** چارەسەری ئەگەریی خاڵێك کەکوتوپڕ پێشڕەوی بکات چۆن دەبێت؟**

لابردنی بەشی گرنگی پێست و (Tissue) ی ساغی پێست لە دەورو بەری خاڵی گۆشتی. ئەگەر نەشتەرگەری زۆر گرنگ بێت، پێ دەچێت (پەیوەند)ی پێست پێویست بکات.

*** ئایا دەتوانرێت خاڵی گۆشتی بسوتێنرێت؟**

نەخێر. نەشتەرگەری باشترین چارەسەرە.

*** بزمارە (Wart) هۆی بزمارە چی یە؟**

جۆرە ڤایرۆسێکە.

*** ئایا ڕێگەی ڕێگرتن لە بزمارە هەیە؟**

نەخێر. بەلاّم دەبێت هەرجۆرە بزمارەیەك چارەسەر بکرێت، چونکە خوراندنی یان دەستکاریکردنی لە وانەیە ببێتە هۆی بزمارەی نوێ.

*** بەگشتی بزمارە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

یان بەنەشتەرگەری کارەبایی یان بەنەشتەرگەری دەکرێت یان بەمادەی کیمیاوی دەسوتێنرێت.

*** ئایا ئەم شێوازانە کاریگەرن؟ بەڵێ، بەنزیکی، لە هەموو حاڵەتێك دا.**

*** ئایا بزمارەیەك دروست لابرێت ئەگەری گەڕانەوەی هەیە؟**

نەخێر، لەوانەیە لە جێگەیەکی تری لاشە بزمارەی نوێ بروێت.

*** ئایا بزمارەی قاچ نیشانەی تایبەتی هەیە؟**

بەڵێ، لەوانەیە زۆر ئازاری هەبێت، جا لەبەر ئەوە دەبێت لابرێت.

٩- کیسە چەوریەکانی پیازی موو:

*** کیسی چەوری چی یە؟**

برینێکە لە نەتوانینی دەرنەدرانی سایبۆم (دەردراوی گلاندە چەوریەکان کەجۆگەلەکانیان بۆ ناو پیازی موو دەکرێتەوە.

*** کیسی چەوری بەزۆری لە کوێدا دروست دەبێت؟**

لەهەر شوێنێکی لاشە ,بەڵام بەزۆری لە ڕوومەت و پشت و سنگ.

*** ئەگەر کیسی چەوری بێ ئازاربێت هەردەبێت لابرێت؟**

بەگشتی نەخێر، لەم قۆناغەدا تەنیا دەتوانرێت بکرێتەوە و تاهەوی لێدەربکرێت ,کیس، پاش لابردنی چەوری لادەبرێت.

١٠- ئا نجیۆم Angium :

*** ئەنجیۆمی پێست چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بە ئەلکترۆکواگولەیشن، بەفری دەستکرد (کاربۆنیک) یان پێدانی دەرمانی توند کردنەوەی خوێنبەرەکان، ئەنجیۆمی گەورە دەبێت بەهۆی نەشتەرگەریەوە لابرێت.

*** ئایا پێ دەچێت ئانجیوم ببێتە شێر پەنجە؟ نەخێر**

*** ئایا ئەنجیۆم بەرەو خوێن بەربون دەڕوات؟**

بەڵێ، ئەگەر ئەنجیۆم ڕوکەشی و بڕینی بێت، خوێن بەربوونی توندی لێدەکەوێتەوە.

*** چارەسەری ئەم خوێن بەربوونە چۆنە؟**

کۆمپرێسی ناوچەی خوێن بەربون تا گەشتن بە پزیشك.

* Fibruma فایبرۆما بەزۆری لە کویێ دروست دەبێت؟

لەناوپێستی بازووڕان، بەڵام هەروەها لەوانەیە لەهەموو ڕووی لاشە دروست بێت.

* چارەسەری فایبرۆما چۆنە؟

ئەگەر فایبرۆما گەورە بێت و ئازار پەیدا بکات، نەشتەرگەری و لابردنی فایبرۆما پێویست دەکات.

* ئایا فایبرۆما بەرەو شێر پەنجە دەڕوات؟ نەخێر.

* ئایا پاش لابردنی جارێکی تر دەگەڕێتەوە؟ نەخێر.

١١ـ لیپۆما:

* لیپۆما چی یە؟

لوو (تیومۆر) ێکە لە شانەی چەوری دروستبووە.

* ئایا لیپۆما بەربڵاوە؟

لیپۆما لە بەربڵاوترین لووە (Benign ـــ حمیدە) کانە.

* لیپۆما بەگشتی لە کۆێ دروست دەبێت؟ لەهەموو شوێنێکی لاشە.

* ئایا لیپۆما ئازاری هەیە؟ نەخێر.

* ئایا لیپۆما بەرەو شێرنجە دەڕوات؟

بەشێوەیەکی زۆر دەگمەن کەلێرەدا ئەندازەی بەشێوەیەکی کتوپڕو بەخێرایی گەورە دەبێت.

* لە چ کاتێکدا دەبێت لیپوما لابرێت؟

ئەندازەی گەورە بێت، ئالۆزبوون وە یان کاتێك شوێنەکەی ترسی ئەوەی لێبکرێت ببێتە برین وە یان ئازاری هەبێت و دیمەنی ناشرینی هەبێت.

* کیسی شلەی جومگەکان چی یە؟

کیسی بەرگی جومگەی ژێ یان جومگەیەو بەزۆری لە چەمکی دەست دا دەردەکەوێت هەڵبەتە لەوانەیە لەشوێنی تری لاشەد، بەتایبەت لەسەر پەنجەکان و قاچەکانیش دەردەکەوێت.

* چارەسەری کیسی شلەی جومگەکان چۆنە؟

ئەگەر گەورە بێت یان ئازاری هەبێت دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

ئایا پاش لابردنی کیس، ئەگەری هاتنەوەی جارێکی تری هەیە؟ وەڵام :- بەڵێ، ١٥٪.

* لەکاتی هاتنەوەی کیسدا، چارەسەری چی یە؟ دووبارە نەشتەرگەری.

١٢ـ شێرپەنجەی پێست:

* هەندێ نیشانەی سەرەکی شێرپەنجەی پێست کامانەن؟

نەخۆش بە دەگمەن دەتوانێت شێرپەنجەی پێست بناسێتەوە، وە ئەگەر بونی مەوزوعی پاش یەك مانگ خۆی چاك نەبووە، دەبێت بڕوات بۆلای پسپۆڕی پێست.

* شێرپەنجەی پێست بەزۆری لەکوێ دا دەبێت؟

بەگشتی لەوشوێنانەی لاشەدا دەبێت کە بەردەوام هەوای تیشك دان (دەوری لوت، چاوەکانی و پشتی دەست)، بەڵام دەتوانرێت لە هەرشوێنێکی لاشەش ببینرێت.

* ئایا هۆکاری شێرپەنجەی پێست زانراوە؟

بەرکەوتنی بەردەوامی جیاکراوە نەوتیەکان، فسفۆرو هەندێ لەبەرهەمەکانی تری لەوانەیە ببنەهۆی هەندێ جۆری شێرپەنجە، هەروەها، کەوتنە بەرخۆری بەردەوامیش لە شێرپەنجەی پێست کاریگەری تایبەتی دەبێت.

* چارەسەری نەشتەرگەری پێست چۆنە؟

نەشتەرگەری و لابردنی بڕێکی زۆر لە Tissueی ساغی دەوروبەرو ژێر برینەکە هەندێ جۆری شێرپەنجەی پێست دەتوانرێت بە ئەلکتروکوا گولایشن لەناو ببرێت، هەندێکی تر بەتیشکی دەرمانی یان دەرمانی کیمیاوی (مەوزوعی) لاببرێت.

موو

* ڕووتانەوەی قژ چی یە؟

کەم بوونەوەی مووە.

* ئایا ڕووتانەوەی قژ بۆ ماوەیی یە؟

نەخێر ,بەڵام بەرەولای ڕووتانەوەی قژچون بۆماوەیی یە.

* ئایا ڕوتانەوەی قژ چارەسەری هەیە؟

ئەو دیاردەیەجۆری جیاوازی هەیە. سەرەتا دەبێت جۆری بناسرێتەوە, چونکە هەندێ جۆری ڕوتانەوەی قژ چارەسەری نییەو پارەخەرجکردن بۆ دەرمان بێ سوودە.

* ئایا ماساجی پێست سوودی هەیە؟

بەستراوە بە جۆری قژڕوتانەوە, ماساج دەتوانێت سوودی هەبێت، بەڵام ڕادەربڕین بەشێوەیەکی ورد، لای پزیشکی پسپۆڕە.

* چارەسەری قژ ڕوتانەوەی منالْ و لاوان چۆنە؟

قۆناغی یەکەم پشکنینی پێستی سەرە ئەگەر نەخۆشییەکی تایبەت بوبێتە هۆی قژ ڕوتانەوە، ئەوا بە دەرمانی ئەم نەخۆشییە ڕوتانەوەی قژ کەم دەبێتەوە لە هەندێ حاڵەتیشدا پەیوەندی موو ئەنجامی باشی هەیە.

*** ئایا پێش وەختی موو یان ڕووتانەوەی پێش وەختی، بە باری گشتی جەستەوە پەیوەندی هەیە؟**

نەخێر، بەهیچ شێوەیەك، ئەمە خەسڵەتێکی خێرا نییەو بە پیری یان تەمەن درێژی پەیوەندی نییە. (بەڵام پەیوندی بە stress وە هەیە ـــ وەرگێڕ).

*** قژ چۆن بەشامپۆ دەشۆردرێت؟**

بەستراوە بەوکەسەوە. بۆ هەندێ کەس هەفتەی یەکجار، بۆ هەندێکی تر هەر(۱۵) ڕۆژ یەکجار بەسە. (لە هەمو حاڵەتێکدا دەبێت بەئاوی شلەتێن بشۆردرێت_وەرگێڕ)

***چارەسەری زیادبوونی نائاسایی موی گەنج یان لاشەی ژنی گەنج چۆنە؟**

دەتوانرێت ئەو موانە بسوتێنرێت و ڕیشە کەند بکرێت، بەڵام هەندێجاریش ئەمە لەبەر تێکچون لەکاری هۆرمۆنەکانی ناوەوە (Endocrine)وەیە لێرەدا پێش بەکارهێنانی دەرمانی پشکنینی تەواوی پزیشکی پێویستە.

*** سوتاندن بەکارەبا چی یە؟**

دەزوویەکی زۆر تەنك دەنێرنە ناو گلاندی مووەوەو کارەبای پێداتێدەپەڕێنن، بەم شێوە ڕیشەی موو لەناو دەچێت. ئەگەر سوتاندن ڕێکو دروست بێت، موو بۆ هەمیشە لادەچێت.

*** ئایا سوتاندنی ئەلەتریکی مەترسیدارە؟**

گەر کەسێکی شارەزا ئەم کارە دروست ئەنجام بدات و بۆ پێستێکی بکات کەتوانایی ئەم کارەی هەبێت، نەخێر.

*** ئایا هەڵکەندنی موی سەر خاڵ کارێکی ڕاستە؟**

نەخێر، دەبێت بڕواتە لای پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست.

*** ئایا ڕنگ کردنی موو مەترسی دارە؟**

ئەگەر ئەزمونی پێشتر هەستیاری (حەساسیەت) یان حەساس بوون بە ڕنگی مووی بەکارهاتو نیشانی نەدابێت و کەسێکی کارا ڕەنگی بکات، هیچ جۆرە مەترسی یەکی نی یە.

*** سیبورە چی یە؟**

بەرهەم هێنانی برێکی زۆرە لە چەوری (سیبوم) بەهۆی گلاندنەوەکانی چەوریەوە، کە دەبێتە هۆی دروست بونی کرێشی سەر (هەندی جار ئەم کارەش بەهۆی کاریگەری هەندێ کەڕووە دەبێت. ـ وەرگێڕ).

*** کرێش چی یە؟**

ئەو پێستانەن، کە لە پێستی سەر پەیدا دەبن پەیدابوونی کرێشك بەگشتی لە تێکچوونی کاری ئەو گلاندە چەوریانە دەبێت کە (تەغزیەی) موو دەکەن.

*** ئایا چارەسەری شیاو بۆ سیبورە هەیە؟**

دەبێت شامپوی بە هێزو بزوێنەر بەکارنەهێنرێت. هەندێك لە جۆرەکانی سبورە ڕیشەی هۆرمۆنیان هەیە، بەسەردانی پزیشکی پسپۆر، ئەو دەرمانانەی، کە دەبێتە هۆی چاك کردنەوەی ئەو حاڵەتە نائاساییە بە کاردەهێنرێت.

پرۆستات

*** پرۆستات لە کوێیەو کاری چی یە؟**

پرۆستات گلاندێکە لە کۆئەندامی زاوزێی پیاوان کە جۆگەی میزکە دەرچوی میزەڵدانی دەورەداوە. پرۆستات بە رێژەی بەردێکە و شلەیەك دەردەدات کە بە(sperm) تێکەڵ دەبێت.

*** نەخۆشی سەرەکی پرۆستات کامانەن؟**

هەوکردنی پرۆستات ئادینوم پرۆستات یان(گەورەبونی حمیدە Benign پرۆستات) کە لە پیاوانی بە ساڵا چودا بەربڵاوە و هەروەها شێرپەنجە.

*** پرۆستات چۆن دەپشکنرێت؟**

نەدەست لێدانی ناو کۆم(پەنجەی شایەت دەخرێتە ناو کۆم).

١ـ هەوکردنی پرۆستات (prostitis):

*** پرۆستات لە چ رێگەیەکەوە هەو دەکات؟**

بەزۆری لە رێگەی بۆری میزەوە بەڵام هەندێ جاریش سوڕی خوێنیش میکرۆب دێنێت بەرەو ئەو شوێنە.

*** ئەو میکرۆبانەی کە زۆرتر توشی هەوکردنی پرۆستات دەکەن کامانەن؟**

گۆنوکوك، سیتافیلوکۆك، ستریپتۆکۆك، کولی باسیلە

*** نیشانەکانی هەوکردنی پرۆستات کامانەن؟**

تا، ئازاری میزکردنی زوو زوو و هەست بە ئازار لە کاتی بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان میز ڕەنگی تۆخ و تاریك، تەنانەت خوێن لە ناو میزەڵدان.

*** هەوکردنی پرۆستات چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەپشودان، چارەسەری بە ئەنتی بایوتیك، ئێش شكێن، پارێز لە هەموو جۆرەكانی مەی خۆراكی پڕ لە بەهارات، دوره پەرێزی لە چالاكی سێكسی.

*** ئایا لەكاتی هەوكردنی پرۆستات نەشتەرگەری پێویست دەكات؟**

نەخێر، بێجگە لەو كاتانەی دومەڵی هەبێت.

*** ئاكامەكانی هەوكردنی(حاد Acute) كوتو پڕی پرۆستات چی یە؟**

ئەگەر هێرشی دووبارە بێتەوە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوكردنی درێژ خایەنی پرۆستات، كە دەبێتە هۆی تێكچونی هەمیشەی میزكردن.

*** گەورەبونی پرۆستات؟**

ئادینۆمای پرۆستات، گەورەبونی benign تەحمیدەی پرۆستات).

*** ئایا گەورە بوونی پرۆستات لە پیاوانی بەساڵا چواندا ئاساییە؟**

پاش ٤٠ بۆ ٥٠ ساڵی ئەم كێشەیە لە زۆربەی پیاواندا دەبینرێت.

*** گەورەبوونی پرۆستات كەی پێویست بە چارەسەر دەكات؟**

كاتێك تێكچونی میز دەربكەوێت.

*** بەربڵاوترین نیشانەی گەورەبونی پرۆستات كامانەن؟**

میزكردنی زۆر بە درێژایی ڕۆژ، پێویست بون بە میزكردن لە شەودا، درێژ خایەنی سەرەتای میزكردن پێویست بە فشاردان بۆ میزكردن و هەروەها هەندێ جار بێتوانایی لە میزكردن لە پەنجە لێدانی لە ناو كۆمدا هەست پێدەكرێت.

*** مەترسی دارترین ئاكامی گەورەبونی پرۆستات چی یە؟**

بەتاڵ نەبونەوەی تەوای میزەڵدان یان كۆبونەوەی(حاد)ی میز.

*** بۆچی گەورەبونی پرۆستات دەبێتە هۆی تێکچون لە میزدا؟**

لەکاتی هاتنەدەرەوەی میز فشار بۆ سەر میزەڵدان دێنێت.

ئایا پەیوەندی هەیە لەنیوان کاری سێکسی و گەورەبونی پرۆستاتدا؟

نەخێر.

*** ئایا دەبێت هەموو پیاوێك كە توشی گەورە بوونی پرۆستات دەبێت، نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

نەخێر لە هەندێك كەسدا هیچ جۆرە تێکچون و ناڕەحەتیەك دروست نابێت. لەبارەی هەندێکی تریانەوە لە بەرگرنگی و توندی نیشانەی میزکردن بڕیاری نەشتەرگەری دەدرێت.

*** ئایا گەورەبوونی پرۆستات دەتوانرێت بە دەرمان بە شێوەیەکی باش چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر.

*** کاریگەری گەورەبوونی پرۆستات لەسەر میزەڵدان و گورچیلە چی یە؟**

بەو بەربەستەی گەورەبوی پرۆستات دەیکات کاتی بە تاڵبونەوە بە ناچار گوشاری فراوان دەکەوێتە سەر میزەڵدان. لەوانەیە کار بەو جێیە بگات کە میزەڵدان بە تەواوی بەتاڵ نەبێتەوە. کەم کەم بڕی میزی ماوە لە میزەڵداندا زۆر دەبێت و گوشاری نائاسایی بۆ سەر(حالب) پاشان بۆ سەر گورچیلەکان دێت جا لەبەرئەوە گەورەبونی پرۆستات کاردەکاتە سەر کۆئەندامی میز و تەنانەت بەسەر کاری گورچیلەکانەوە کاری گەورەی دەبێت هەروەها ئەگەری هەوکردنی زۆر دەبێت.

*** بەتاڵبونەوەی ناتەوای میزەڵدان چ تێکچونێك دروست دەکات؟**

میزی ماوە لەوانەیە هەو بکات یان بەردی میزەڵدان دروست بێت.

*** بۆ چارەسەری گەورەبونی پرۆستات چ جۆرە نەشتەرگەریەك**

ئەنجام دەدات؟

A – دوو جۆری گرنگ لە ڕێی سکەوە ئەم نەشتەرگەرییە یەک نەشتەرگەری ڕاستەقینەیە، لە ژێر سك یان لە نێوان گونەکان و کۆمدا دەی بڕن و ئادینۆما لا دەبەن.

B – لەڕێی(حالبەکانەوە) ئەم جۆرەیان نەشتەرگەری نییە چونکە ئامێری سیستۆسکۆپی دەخرێتە ناو(حالیبەوە) و بەشێك لە پرۆستات کە بوەتە ڕێگر، لا دەبرێت.

*** یەکێك لە دوو تەکنیکی لابردنی ئادینۆم کامیان باشترە لەوی تر؟**

نەخێر. هەر ڕەوشێك تایبەتمەندی خۆی هەیە و بەکار هێنانی ئەم یان ئەو ڕەوشە، بەستراوە بە تێبینی تایبەتی هەر حاڵەتێك، یا ئەندازەی ئادینۆم و باری گشتی نەخۆش.

*** ئایا لە نەشتەرگەری پرۆستات گلاندی پرۆستات بە تەواوی لا دەچێت؟**

نەخێر، گلاندەکە لە جێی خۆی دەمێنێتەوە و تەنیا ئادینۆم لا ئەبرێت.

*** ئایا پێدەچێت نەشتەرگەری بە پەلەی پرۆستات پێویست بکات؟**

تەنیا کاتێك پەنگ خواردنەوەی میز(حاد Acute) کوتو پڕبێت.

*** لە کاتی کۆبونەوەی حادی میز چ بکرێت باشە؟**

دەبێت کێشە(حاد)ە کە کەچی بریتیە لە کۆبونەوەی میز، بە پەلە چارەسەر بکرێت. بۆ ئەم مەبەستە ئەگەر بکرێت بە کردنە ناوەوەی سۆندەی میز لە جۆگەی میزەوە، میزەڵدان بە تاڵدەکرێتەوە و ئەگەر سۆندە نەچوە ژورەوە دەبێت شیشێك لە دیواری سکەوە دەکرێتە ناو میزەڵدان(سیستۆسکۆپی) تەنیا دەتوانێت پاش ئەم کارەیە کە ئادینۆم دەربکرێت.

*** لەنیوان ئەم دوو نەشتەرگەریەدا چەند دەخایەنێت؟**

لەیەك هەفتە تا ماوەیەکی نادیار. پەیوەستە بە باری نەخۆشەکەوە.

*** ئایا نەشتەرگەری پرۆستات مەترسی دارە؟**

بەڵێ، بەلآم بە تەکنیکی ئەمڕۆ و باش بوونی دەرمانی پاش نەشتەرگەری، ئەگەری چاك بونەوە تەنانەت کە لە کەسانی بە ساڵا چوانیشدا زۆر بەرزە.

*** ئایا کاتێك ئادینۆمای پرۆستات لادەبرێت، دیسان پێدەچێت گلاندی پرۆستات گەورە ببێت و ببێتە هۆی گیرانی جۆگەی میز؟**

ئەگەر نەشتەرگەری لابردنی ئادینۆم نادروستی ئەنجام بدرێت، نەخێر بەلآم هەنێجار لە وانەیە پاش لابردنی ئادینۆما لە ڕێی میزە ڕۆوە بە سیتۆسکۆپ ئادینۆمای پرۆستات جارێکی تر گەورەببێتەوە و ببێتە هۆی ناڕەحەتی نوێ.

*** ئایا لابردنی پرۆستات ئەبێتە هۆی بێتوانای سێکسی؟**

ئەم نەشتەرگەریە بێتوانایی سێکسی بە دواوە نی یە، بەلآم لەوانەیە توشی تێکچون لە دابەزاندابێت.

*** ئایا نەشتەرگەری پرۆستات دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسە بێ ئاگایانە میز بکات(واتە کۆنترۆڵی میز لە دەست بدات)؟**

نەشتەرگەری قوڵ زۆربەی جار دەبێتە هۆی بێ ئاگا میزکردنی کاتی. بەلآم ئەم حاڵەتە پاش چەند هەفتە یان چەند مانگ نامێنێت.

*** بۆ نەشتەرگەری پرۆستات دەبێت چەند لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

١٢ تا١٤ ڕۆژ مەگەر ئەوەی باری گشتی نەخۆش تازەبونەوەی توانای نەخۆش پێش نەشتەرگەری پێویست بکات.

*** قۆناغی شاراوە چەندە؟** ٤ بۆ ٥ هەفتە.

*** ئایا لەوانەیە لە پرۆستاتدا قسڵی سازی (کالسیفیکایشن)**

دروست بێت؟

ئەگەر هەوکردنی گلاندی پرۆستات چەندین ساڵ بەردەوام بێت، بەڵێ.

* قسڵ سازی پرۆستات چۆن دەرمان دەکرێت؟

ئاکامی قسڵ سازی پرۆستات لەوانەیە بەرەبەرە ببێتە هۆی تێکچون کە هاوشێوەی تێکچونی ئادینۆمە، سەرئەنجام چارەسەری وەك ئادینۆما دەبێت.

* لە نەشتەرگەری پرۆستاتدا چ جۆرە بێهۆشی یەك دەدەن؟

لە نەشتەرگەری سادە لە رێی میزە رۆوە، بەنجی مەوزوعی بەسە. بێهۆشی گشتی یان بێ هەستی پریدوراڵ(دەروبەری نخاع کۆتای) لەنەشتەرگەری لە رێی سکا پێویستە.

* پاش نەشتەرگەری پرۆستات میز چۆن دەڕواتە دەرەوە؟

پاش نەشتەرگەری پرۆستات ئەم نەشتەرگەریە هەرچی بێت، چەند رۆژ سۆندەی بۆ دادەنرێت، بەو سۆندە هەم هاتنە دەرەوەی میز هەم شۆردنی میزە رۆ دەبێت.

* تاکەی میز کردن بە حاڵەتی یەکەم جاری دەگەڕێتەوە؟

لە ٤ تا ٥ رۆژ بەپێی جۆری نەشتەرگەری.

٢ـ شێرپەنجەی پرۆستات

* شێرپەنجەی پرۆستات لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟

بەزۆری پاش ٦٠ساڵی و بەزۆری پاش رۆشتنی تەمەن زۆرتر دەبێت لەکاتی بونی تێکچونی توندی میزکردندا دەبێت خێرا و بەپەلە پشکنینی پزیشی بۆ بکرێت.

* نیشانەکانی شێرپەنجەی پرۆستات کامانەن؟

ئەم نیشانانە لە سەرەتادا کەمن و تەنیا کاتێك دەردەکەون کە نەخۆشی پێشرەوی کردبێت تاقە هۆکاری ناسینەوەی شێرپەنجە لە سەرەتا دا بریتیە لە

پشکنینی گلاندی پرۆستات لە دوری دیاردا بەم شێوە دەبێت پاش تەمەنی ٥٠ ساڵی هەموو ساڵێك پرۆستات پشکنینی بۆ بکرێت.

*** چون شێرپەنجەی پرۆستات دەناسرێتەوە؟**

دەست لێدانی کۆم، رۆستات لە چاو ئادینۆمای(حمیدە)، رەقتر و نا ئاسای ترە تێکچونی میزکردن هەندێ جار ئازاری لەگەڵەو خوێنیشی دەبینرێت. لەوانەیە بۆ ئەم ناسینەوەیە BIOPSY.)پارچە وەرگرتن_وەرگێڕ) ئەنجام بدرێت واتە بە تێپەڕاندی یەك دەرزی بەناو ڕیخۆڵە گەورەدا، پارچە وەردەگیرێت و پاشان پارچەکە بە میکرۆسکۆب دەپشکنرێت.

*** ئایا گەورەبونی(حمیدەی) پرۆستات لەوانەیە ببێتە شێرپەنجە؟**

ئەم گۆڕانە دەگمەنە.

*** ئایا شێرپەنجەی پرۆستات دەتوانرێت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت؟** لابردنی تەواوی پرۆستات بەو شێوەیەش بازاڕی نی یە.

*** ئایا چارەسەری پزیشکی بۆ شێرپەنجەی پرۆستات هەیە؟**

بەڵێ، پێدانی هۆرمۆنی ژنانە دەتوانرێت ئەنجامی باشی لێ بکەوێتەوە.

*** هۆرمۆنی ژنانە تا چەند پێشڕەوی شێرپەنجە بەشێوەیەکی تەواو دەردەخات؟**

ئەم دەرمانە چاکی ناکاتەوە و تەنیا گەشەی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە هەروەها دەبێت تا دواتەمەن بەردەوام بێت ئەنجامی سانەویش نابێت لە بەرچاومان نەبێت: گەورەبوونی مەمك، وەرینی موو، بێ توانای سێکسی.

*** ئایا تیشك دەرمانی لە چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات کاری گەرە؟**

کاتێك شێرپەنجە هێشتا لە ناو پرۆستات دابێت، تیشك دەرمانی توند(کۆباڵت دەرمانی یان سایبکۆسراپی بە خێراکردنی خەتی، ئەنجامی بەرچاوی هەیە).

پیری و خۆراکی هاوسەنگ و ڕژیمی هاوسەنك

*** ئایا ئەو میکانیزمانەی دەبنە هۆی پیری باش ناسراون؟**

ئەم جۆرە ناسینە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆرە(لەم دوایانەدا هۆکاری پیریان دۆزییەوە کەهۆکاری (Gen) چینێکە.

*** پیری لە چ تەمەنێکدا دەست پێ دەکات؟**

نیشانەکانی پیری لە تەمەنێکی دیاری کراودا دەرناکەوێت. هەندێك لە سێ ساڵیەوە پیر دەبن، هەندێکی تر لە ٧٠ ساڵیشدا شێوەیەکی گەنجانەیان هەیە.

*** پەیدابوونی یەکەمین نیشانەی پیری لە چ تەمەنێکدایە؟**

سەرهەڵدانی پیری هەندێك لە خانەکان لە هەمان قۆناغی منالیدا دەست پێ دەکات جالەبەر ئەوە دەبینین درێژی تەمەنی مرۆڤ تارادەیەکی زۆر بە پەلە یان هێواشی سەرهەڵدان بە پیری خانەکانەوە بەستراوە.

*** ئایا ئەندامە جۆراو جۆرەکانی لاشە بەخێرایی یەکسان پیر دەبن؟**

نەخێر لەوانەیە هەندێ ئەندامی کەسێکی (٧٠) ساڵە کەمترین نیشانەیەك کە گوایە شێواوو تێك چووبێت تێدا نەبێت و هەندێکی تر لە ئەندامەکان بە ئاشکرا(داڕمابن) بۆ نمونە هێلکە دانەکان زۆربەی ساڵەکان پێش دەرکەوتنی پیری لە ژناندا لە کاردەکەون.

*** ئایا پیری دەرونی و جەستەیی هاوکاتن؟**

نەخێر. زۆرکەس بە جەستەیەکی گەنج لە دەروندا پیر دەبن، هەندێکی تریش بە پێچەوانەوە.

*** هۆکاری درێژی تەمەن چی یە؟**

وەڵامی ئەم پرسیارە بە کردەوە نادرێتەوە، لەلایەك لەبەر لە ژمارە نەهاتنی ئەو فاکتەرانەی لەم کارەدا ڕۆڵیان هەیە(بۆماوە، شێوەی ژیان، نەخۆشی توڕەبوون...

هتد) و لەلایەکی ترەوە لە بەرکاریگەری بەرامبەر ئەم فاکتەرانە لەسەریەکتر.

*** ئایا درێژی تەمەنی دایك و باوك بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە؟**

ئەوەی کە ئێمە بە میرات دەی بەین جۆری پێکهاتەی جەستەیی و ئامادەیی هەندێك نەخۆشی ڕۆڵی سەرەکی لە درێژی تەمەندا، شێوەی ژیان و نەخۆشییەکانی تەنیا دەتوانرێت بووترێت ئێمەجۆری ئارەزو بەرو بەدرێژی تەمەن بەمیرات دەبەیت.

*** ئایا باڵق بوونی پێش وەخت نیشانەی پیری پێشوەختە؟** نەخێر.

*** ئایا هەموو تاکەکانی خێزان بە یەکسان پیر دەبن؟**

نەخێر هەر ئەندامێکی خێزان پێکهاتەیەکی تایبەتی لە چینەکانی دایك و باوکی تێدایە (کرۆمۆسۆمەکان). لەوانەیەك هەندێك لە ئەندامەکانی خێزانێك ئارەزوی بەرەو لای بە درێژی تەمەنی هەبێت و هەندێکی تر نەخێر

*** ئایا ئەنجامی وەرزشی قورس لە قۆناغی لاویدا کاری گەری دەبێت بەسەر خێرای پیریەوە؟**

نەخێر ئەو باوەڕەی کە وەرزشکارانی لاو دەمرن، هەڵەیە.

*** ئایا چالاکی سێکسی کاریگەری دەبێت بەسەر پیریدا؟** نەخێر.

*** کاریگەری نەخۆشیەکانی قۆناغی منالی و نەوجەوانی بەسەر خێرایی پیریەوە چۆنە؟**

پەیدابوونی یەك یان چەندنەخۆشی قورس، درێژ خایەن و چەند بارەبوەوە لە قۆناغی لاوی دا، دەتوانێت ببێتە هۆی سەرهەڵدانی پیری پێست.

*** ئایا وەرزشی بەردەوام تەمەن درێژ دەکات؟**

لەوانەیە وەرزشی ڕێك و پێك تەمەن درێژ بکات، بەڵام کاریگەری گرنگ تری یارمەتی بە پیری ئاسان ترە، بە هەبونی باری جەستەیی باش لە ئەنجامی وەرزشی ڕێك و پێکدا،نەخۆشی یەکان بە ئاسانتر دەتوانرێت بێنێتە جۆش و تەحامول بکات.

*** ئایا پزیشك دەتوانێت بە بینینی یەك كەسی لاو، تەمەنی دەركەوتنی نیشانەكانی پیری تێدا پێش بینی بكرێت؟** نەخێر.

*** ئایا بۆ ناسینەوەی پیری پێش وەخت، پێش دەركەوتنی نیشانەكانی، ئەزمونی تایبەت هەیە؟**

نەخێر، بەڵام دەتوانرێت بە هەندێك ئەزمون بە كەمبونەوەی كاری ئەندامە سەرەكیەكان پەی ببرێت.

*** ئایا مەیل بۆلای پیری پێشوەخت هەندێ لە ئەندامەكان بۆماوەی یە؟ بۆ نمونە ئایا منالی لە دایك و باوك دووچاری كەم بونەوەی پێشوەخوەتی بینین و بیستنی بەم مەترسی یە ڕوبە ڕون؟**

مرۆڤ لەوانەیە مەیل بەرەولای بە میرات ببات، بەڵام ئارەزو بەرەو لای پیری بەزۆری ئاماژەو تایبەتمەندی هەمان ئەو ئەندامانە نی یە.

***تا تەواوی سێكسی پیاو لە چ تەمەنێكدا دەردەكەوێت؟**

زۆر جیاوازە چونكە بێتوانایی ڕیشەی دەرونی هەیە، تا جەستەیی زۆر كەس، تا سەروی ٨٠ ساڵ لە ڕوی سێكسی بە توانان.

*** ئایا دەرمانێك یان هۆرمۆنێك بۆ كەم كردنەوەی خێرای پیری و وەستانی هەیە؟**

حاڵی حازر نەخێر.

*** ئایا زیادەڕەوی كردن لە خواردنەوەی ئەلكحول دەبێتە هۆی پیری پێش وەخت؟**

بەڵێ، چونكە بڕێكی زۆر ئەلكحول خواردنی ئاسایی تێك دەدات و بە جگەرو ئەندامە سەرەكیەكانی تر زیان دەگەیەنێت.

*** ڕۆڵی خەو لە پیریدا چی یە؟**

خەوی ناتەواو زیانی هەیە و لەوانەیە ببێتە هۆی پیری پێش وەخت نابێت کەمی خەو قەرەبو بکرێتەوە.

*** ئایا جگەرە دەبێتە هۆی پیری؟**

ئامار جەخت دەکات، ئەوانەی زۆر جگەرە دەکێشن، تەمەنیان کورترە, لێرەدا گومانی نییە کە کێشانی یەك پاکەت جگەرە یان زۆرتر لە ڕۆژێکدا زەمینە سازی شێرپەنجەی سییەکان، ڕەقبونی خوێن بەرە (ئەکلیلی یەکان)، برۆنکایتی درێژ خایەن و ئامفێرمە.

*** ئایا جۆش و خرۆشی فراوان پەلە، لە پیری دەکات؟** بەڵێ.

*** ئایا دووگیانی زۆر پیری پێش وەخت دێنێت؟** نەخێر.

*** ئایا کاری قورسی جەستەیی پیری پێدەکات؟**

نەخێر. بەپێچەوانەوە ، ئەوانەی کەمتر کاردەکەن زوتر پیر دەبن.

*** سنوری ناوەنجی هیوا بە ژیان لە لاواندا ئەمڕۆ لە وڵاتانی پێشکەوتوو چەندە؟**

بۆ پیاوان ٧٥ ساڵ و بۆ ژنان ٧٤ ساڵ.

*** ئایا ڕاستە ئەو مرۆڤانەی لە هەرێمە گەرمەکاندا زۆرتر تەمەن دەکەن؟**

نەخێر، بەڵام گومانی تیانی یە گۆڕانی توندی پلەی گەرما مرۆڤ توانای نییە و نەخۆش دەکەوێت.

*** ئایا پزیشك دەتوانێت پەی بە پیریی پێشوەختی نەخۆشی بەرێت؟**

بەڵێ، لەڕێی پشکنینی تەواوی لاشە.

*** ئایا سەرهەڵدانی نەخۆشی لەبیرچوونەوە لە قۆناغی لاوی دا**

نیشانەی پیری پێش وەختە؟

نەخێر، ئەم جۆرە لە بیرچونەوە زوتر لە کاری گەری جۆش و خرۆشەوە سەرچاوە دەگرێت.

*** ئایا دەبێت پاش تەمەنێك لە وەرزش دەست بەردار بین؟**

ئەگەر وەرزش لە لاوی دا بەردەوام بێت نەخێر.

*** ئایا ڤیتامینەکان درێژی تەمەن زیاد دەکەن؟**

کەمی ڤیتامینەکان لە تەمەن کورت دەکەنەوە بەلام ئەگەر کەسێك لەش ساغ بێت، ڤیتامینی زیادە لە تەمەن درێژ ناکات.

*** ئایا تەمەنی منالْ نەبون(Meno pasual)ی پێش وەخت نیشانەی پیری پێش وەختە؟**

نەخێر، تەنیا نیشانەی پیری پێشوەختی هێلکە دانەکانە و پەیوەندیەکی بە پیری ئەندامەکانی ترەوە نی یە.

*** ئایا پێش تەمەنی منالْ نەبون، بەکار هێنانی هۆرمۆنی ژنانەو دروست کردنی خولی مانگانە(عوزری شەرعی) دەستکرد سودبەخشە؟**

هەندێ پسپۆری ژنان و گلاندەکان لەو باوەڕەدان دەتوانن بە بەکارهێنانی هۆرمۆن، سەرهەڵدانی پیری پاش منالْنەبوون(وەکو گۆڕانی پێست، ئێسکەکان، خوێن بەرە ئەکلیلی یەکان هتد) دوابخەن. بەلام هێشتا زۆری ماوە لەو بارەوە شتێك بوترێت.

*** ئایا دەتوانرێت سەرەڕای نەخۆشی شەکرە، بەرزبونەوەی گوشاری خوێن و نەخۆشی دلْ، بگەیەنرێتە تەمەنی ٧٠ یان ٨٠ سالْی؟**

هەڵبەتە بە مەرجێ کۆنترۆڵی ڕێك و پێکی پزیشکی و ڕەچاوکردنی موبە موی ڕێنمونی پزیشك.

*** ئایا ژیانی ئەوانەی کە پیر دەبن کورترە؟**

نەخێر، تەنیا فاکتەری پیربونی پێست و ڕەواڵەتی پیری دەنگ دانەوەی باری ئەندامە گرنگەکانی نی یە.

*** ئایا سپی بوونی موو نیشانەی پیری پێش وەختە؟** نەخێر.

*** ئایا کەسانی لاواز زۆرتر لە کەسانی قەڵەو تەمەن دەکەن؟** بەڵێ.

*** ئایا گەشەی ماسولکەکانی لاشە تەمەن درێژ دەکات؟**

نەخێر، بەڵام وەرزشی ڕێك و پێك یارمەتی لەش ساغی دەدات.

*** ئایا لە دەست دانی پێش وەختی ددانەکان نیشانەی پیری پێش وەختە؟** زۆرتر نیشانەی گوێنەدانە بە باری ددانەکان.

*** بۆ کەمکردنەوەی خێرایی هاتنی پیری چ بکرێت باشە؟**

دەبێت خواردنی هاوسەنگمان هەبێت، لە کێشی زیاد و جۆرەکانی مادەی بزوێنەر(جگەرەو ئەلکحول) پارێز بکرێت، لە دڵە ڕاوکێ و توڕەبوونی ڕۆژانە کەم بکرێتەوە و بە سەرهەڵدانی هەر نەخۆشێك سەردانی پزیشك بکرێت.

خۆراك و ڕژێمی خۆراك

*** ئایا خۆراك لە تەندروستیدا، ڕۆڵی گەورەی هەیە؟**

ڕۆڵی خۆراك سەرەکی یە ئەونەخۆشیانەی لە خۆراکەوە زۆر زۆرن یا لە ناهاوسەنگی خۆراکەوە زۆرن و ڕۆژ بە ڕۆژ بڵاو دەبنەوە.

*** خۆراکی هاوسەنگ چی یە؟**

خۆراکێکە وزەی پێویست(کالری) و هەموو مادەیەکی پێویستی بۆ تەندروستی لەش بەلاشە دەگەیەنێت، وەکو ئاو، لیپیدەکان(چەوریەکان)، گلۆ

سایدەکان(شەکرەکان)، پرۆتینەکان (وەکو گۆشت) ڤیتامین‌و خوێکان(کالیسیۆم، فۆسفور، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم و هتد)

*** باشترین خۆراك بۆ تەندروستی چی یە؟**

خۆراکێکی تایبەت باشترین نی یە، هەرکام لە کۆمەڵێك خۆراك ڕۆڵی جیاوازی هەیە. جالە بەرئەوە هەموو ئەوانە بە ڕێژەیەکی پێویست و هاوسەنگ پێویستن.

*** کالری چی یە؟**

کالری وزەی بەدەست هاتوو لە سوتانی خۆراکە لە ناولەشدا پێویستی ڕۆژانەی وزە بەستراوە بە ڕێژەی چالاکی تەمەن و کێش، خۆراك دەبێت بڕی کالری پێویستی لەش دابین بکات.

*** ئایا کێشی نمونەیش هەیە؟**

بەڵێ بەتەمەن و باڵاو ڕەگەزەوە بەستراوە.

*** چ کاتێك دەبێت(ڕیژیم) بگرین؟**

لە ڕاستی دا خۆراکی هاوسەنگ خۆی جۆرێکە لە(ڕژیم) گرتنی خۆراکی چونکە چەندایەتی و چۆنایەتی خۆراکی بەکار هاتوو وەڵام دەرەوەی پێویستیەکانی لاشەیە. بەڵام لە ڕاستی دا ووشەی ڕژێم کاتێك بە کاردێت، کەلەبەر نەخۆشی، خواردنی هەندێك خۆراك یان بەروبومەکانی دەبێت سنوریان بۆ دابنرێت یان نەهێڵرێت.

*** (ڕژێمی) کەم کالری چی یە؟**

ڕژێمی خۆراکی دامەزراو لەسەر کەمکردنەوەی بڕێك لە کالرییە، کە بەهۆی خۆراکەوە بە لاشە دەگەن. ئەم جۆرە ڕێژەیە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کێشی لاشە.

* چ کاتێك ڕژێمی کەم چەوری بەکار دەهێنرێت؟

ئەم ڕژێمە بە تایبەت بۆ ئەو کەسانە دەبێت کە ڕێژەی کۆلسترۆڵ، ترای گلیسریداس، چەوریەکانی خوێنیان بەرزە، بەکارهێنانی ئەم جۆرە دروست دەبێت.

* چ کاتێك ڕژێمی(کەم پرۆتاید)یەکان بەکار دەبرێت؟

ڕەچاوی ئاوەها ڕژێمیك بۆ نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی میز و (نقرس) پێویستە.

* چ کاتێك ڕێژەی کەم(گلوساید) بەکاردێت؟

لەکاتی بونی تێك چوون لە بەکارهێنانی شەکر ئەم ڕژێمە زیاتر لە هەرشتێکی تایبەت بۆ نەخۆشی شەکرە پێویستە.

* ڕژێمی(بێ خوێ) چی یە؟

ڕژێمی دامەزراوە لەسەر بەکارهێنانی هەرچی کەمتری خوێی چێشت و پێکهاتەکانی بەوەی سۆدیۆم دەبێتە هۆی مانەوەی ئاو لەناو(Tissue) دا ئەم ڕژێمە لەکاتی بوونی ئاوسان (oedema) بەرزبونەوەی فشاری خوێن بەکاردێت تا لە بڕی ئاوی لاشە کەم بکرێتەوە.

١ـ قەڵەوی لە ڕادەبەدەر

* قەڵەوی لە ڕادەبەدەر چی یە؟

لەزۆربەی حاڵەتدا قەڵەوی ئاکامی خۆراکی لە ڕادەبەدەری چەورو نەرم بە واتایەکی تر، کاتێك مرۆڤ قەڵە ودەبێت کە بڕی کالری هەڵمژاو زۆر لە وزەی پێویست بێت.

* ئایا هۆرمۆنەکان کاریگەرییان لەسەر کێشی لاشە هەیە؟

بەڵێ، بەلام کاریگەریان کەم و ناڕاستەو خۆیە، بۆنمونە گلاندی سایرۆید کە(metabolism)ی بناغەی لاشە کۆنترۆڵ دەکات کۆنترۆڵ کەری خێرای سوتانی

کالۆریش هەیە. بەڵام کاری سایروید بە زۆری کەسانی قەڵەو، سروشتییە ئێستە کە گلاندی سایرۆید (metabolism) ی لاشە کۆنترۆڵ دەکات.

*** ئایا ناتوانرێت بۆ کەمکردنەوەی کیش لە گیراوەی سایرۆید کەڵك وەربگیرێت؟**

نەخێر، ئەگەر کاری گلاندی سایرۆید کەسی قەڵەو ئاسایی بێت، بەکارهێنانی گیراوەی سایرۆیدی سود بەخش نی یە. بەڵام لەکاتی کەم کاری سایرۆیدا بەرقەراری metaboism ی سروشتی دروست دەکات.

*** ئایا بەکارهێنانی بڕێکی زۆر سایرۆید بۆ لاوازی مەترسی دارە؟**

بەڵێ،زۆریش گیراوەی سایرۆید ڕۆلی هەیەو بەکارهێنانی زۆری وەکو بەکارهێنانی زۆری دەرمانەو گەر بەردەوام بخورێت دەبێتەهۆی ناڕەحەتی توندی دڵ.

۲ـ (Diurtic - میزهێنەر)

*** ئایا بەکارهێنانی میز هێنەر بۆ لاوازی مەترسی هەیە؟**

بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانە بۆ ماوەی زۆرتر لە(۸) ڕۆژ سەرەڕای ئەوەی کە کارا نی یە، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی تێکچونی گرنگ لە(metaboism) لەشدا.

*** ئایا دەرمانێك نی یە کە کێشی لاشە کەم بکاتەوە؟**

نەخێر، تەنیا دەرمان بۆ کەمکردنەوەی خواردن هەیە، کە بەکەمکردنەوەی خۆراك لەوانەیە ئەو کەسە کێشی کەم بکات. بەڵام ئەم دەرمانەش بێ زیان نین و کاریگەریشیان زۆر بەخێرایی دەڕوات.

*** دەرمانی کەمکردنەوەی خواردن کامانەن؟**

زۆربەی ئەم دەرمانانە لە پێکهاتەکانی ئەم ڤیتامینانەن. ئەوانیتریش پێکهاتەی سلیلۆزن کە دەبنەهۆی کەم خواردن بەبێ ئەوەی کالری بڕوات بۆ لاشە.

*** ئایا وەرزش کێشی لاشە کەم دەکاتەوە؟**

وەرزشیی رێك و پێك و بەردەوام بەڵام نەك هەندێ جار، یەکێکە لەهۆکاری گرنگ لە کەمکردنەوەی کارای کێشی لاشە(هەنوکە زۆرتەکنیکی نوی لـە شـێوەی شـەپۆل بۆ جوڵانی، ماسولکەکان و شەپۆل بۆ توانەوەی چەوری و دەرمان خواردن لە جۆرە ڕوەکێکی دەریایی، کە هەمویان لەمەودای بازرگانی دان نەوەك پزیشکی (وەرگێڕ).

*** ئایا هەموو کەسانی قەڵەو دەبێت لەڕبنەوە؟**

بەڵێ, بەڵام لەژێرچاودێری پزیـشکدا. گـرنگ کەمکزدنـەوەی ١٠ کیلـۆ نـی یـە لـە ماگێك دا ٠گرنگ کەمکردنەوەی ڕێك و پێکی کێشی لاشەیە لە ماوەیەکی درێژ دا.

*** ئایا قەڵەوی بۆماوەی یە؟**

نەخێر، بەڵام ژینگـە کـاری گـەری زۆر هەیـە، واتـە ئەگـەر خێزانێـك زۆر خـۆربن منالێش بەزۆری زۆر خۆر دەبێت و لەوانەیە قەڵە و بێت.

*** بۆچی هەندێك کەس زۆر خۆر قەڵەو نابن؟**

ئەم کەسانە بە ڕواڵەت زۆر دەخۆن بەڵام لـە ڕاسـتی دا کـەم دەخـۆن و خـۆراکی پڕکالری ناخۆن.هەروەها چالاکی لاشـەی ئـەو کەسـانە بـە زۆری زۆرتـرەو لاشـەیان کالری زۆرتـر دەسـوتێنێت. (جینـی قەڵـەوی نـاوی ١١Beta NH هەرکەسـێك ئـەم جینەی چالاك بێت، قەڵەو دەبێت ـ وەرگێڕ).

*** بۆچی هەنـدێك کـەس سـەرەڕای ڕەچـاوی ڕژێمـی خـۆراکی کـەم کـالری کێشیان کەم ناکات؟**

ئەگەر بە وردی سەیری خۆراکی ئەم کەسانە بکرێت بە گشتی ئـەوە دەردەخـات کە بەرنامەی خۆراکیان هەڵە و دور لـە زیـادەڕەوی نـی یـە، لـەوڕوەوە بـڕی کـالری بەکارهاتوو زۆرترە لە بڕیی پێویستی لاشە، لەکرداردا زۆر کەم پێش دێت(ڕودەدات) کە ڕەچاوی دروستی ڕژێمی خۆراکی کێش کەم نەکاتەوە.

*** ئایا هەموو كەسانی قەڵەو دەتوانن لەڕببنەوە؟**

بەڵێ،تەنیا بەس،بەكارهێنانی كالۆرییان لەبری كالۆری پێویستیان زۆرتر نەبێت.

*** ئایا پاش لە سكچونەوەی ژن، قەڵەو بوونی ژنان سروشتی یە؟**

بەڵێ، بەڵام هۆكاری قەڵەوی لە سكچونەوە نییە، بەزۆر بونی تەمەن پێویست بە كالری كەم دەبێتەوە(ڕۆژی ١٠٠ كالری لە ١٠ ساڵدا). بەم پێ یە ژنانی لە سكچونەوە(meno pasual) بەهۆی خواردنی هەمان خۆراكی(١٠ ساڵی پێش) كالری زۆر هەڵدەمژێت و قەڵەو دەبێت.

*** ئایا كێشی زۆر درێژی تەمەن كەم دەكاتەوە؟**

بەڵێ، لەسەدا سەد هەركیلۆی زیادە لە كێش، ئومێدی ژیان كەم دەكاتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت بە ڕژێمێك دڵ خۆش بكرێت كە گوێ بە بڕی كالری بە كارهتوو نی یە؟**

هەر ڕژێمێكی كەم كردنەوەی كێش دەبێت لەسەر كەمكردنەوەی بڕی تەواوی كالری بەكارهاتوی ڕۆژانە وەستابێت.لەوانەیەك كەسێك تەنیا چەوری بخوات كێشی كەم بكات، هۆكاری كەمتر بوونی كۆمەڵی كالری بەكار هاتووە لە بڕی پێویستی لاشە،بەپێچەوانەوە ڕژێمی سەدلەسەدی چەوری، بەڵام پڕ لەكالری مرۆڤ قەڵەو دەكات.

*** ئایا دەتوانرێت بە ڕژێمی كەم كردنەوەی كێش(موعجزە) ئاسا، دڵخۆش بكرێت كە ئەو ڕۆژنامەو كەناڵانە بانگەشەی بۆ دەكەن؟**

ئەگەر ئەم ڕژێمانە لە بڕی كالری بەكارهات و كەمكەنەوە، دەبنە هۆی كەمكردنەوەی كێش بەڵام لە هەمان كاتدا دەبێت لە ڕژێمی سەخت و نا هاوسەنگ پارێزگاری بكرێت، چونكە بە زۆری دەبنە هۆی سەرهەڵدانی تێكچونی مەترسی دار لە میتا بۆلیزمی لاشەدا.

*** گوشاری دەرونی چ کاریگەریەکی لەسەر کێشی مرۆڤ هەیە؟**

خولی کێشمەکێشی دەماری لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر خۆری(خواردنی لە رادەبەدەر) یان کەم خۆری(نەخواردنی خۆراك).

*** ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان زۆر بونی کێشی لاشەو نەخۆشی خوێن بەرەکان(رەقبونی خوێن بەرەکان، خراپ بون و هتد)؟**

هەموو ئامارەکان جەخت لە سەرئەوەن کە پەیوەندی ئاشکرا لە نێوان قەڵەوی(یان تەنانە زۆر بونی کورتی کێش)و فراوانی نەخۆشی خوێن بەرەکان هەیە.

*** کۆلسترۆڵ چی یە؟**

جۆرە لپید(چەوریەکە) لەخوێن و هەندێك خۆراکدا هەیە. بڕی کۆلیسترۆڵ لە هەرکەسێکدا جیاوازە و لە کەسانیزۆر قەڵەودا بەزۆری بەرزترە لە بڕی ئاسایی.

*** ئایا پەیوەندی هەیە لەنێوان بەرزبونەوەی بڕی کۆلسترۆڵی خوێن و زۆربونی نەخۆشی خوێن بەرە ئەکلیلیەکان دا؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم نەخۆشی یە تەنیا لەچەوریەوە سەرهەڵنادات.

*** زۆر بونی بڕی کۆلسترۆلی خوێن چۆن دەبێتە هۆی زیان بینینی خوێن بەرە ئەکلیلیەکان؟**

باوەڕوایە فراوانی (لپیدەکان) چەوریەکان لە خوێندا دەبێتە هۆی خراپ بوونی پێشوەختی خوێن ئەکلیلی یەکان.

*** ئایا ڕژێمی کەم(لیپید) چەوری بڕی چەوری خوێن کەم دەکاتەوە؟**

ڕژێم بە تەنیا بەس نی یە چونکە لاشەش کۆلسترۆڵ دروست دەکات، بەڵام ئەگەر ڕژێمێك بە دروستی ڕەچاو بکرێت، بەگشتی ئیمکانی چاکبونەوەی ڕێژەی لپیدەکان لە خوێن دا هەیە.

*** کام چەوری دەبێت بەتایبەتی لە بەرنامەی خۆراك قت بکرێت؟**

چەوری ئاژەڵی.

*** ئایا شێلان(مەساج) و حەمام کردن یارمەتی دەرە بۆ ڕژێمی لەڕبون؟**

ئەم کارانە نابنە هۆی لاوازی، بەڵام یارمەتی دەرونی کاریگەری ئەو کەسەیە.

*** لەکاتی درێژ بونەوەی ڕژێمی لاواز بوون ئایا دەبێت ڤیتامین زیاد بەکار بهێنرێت؟**

ئەگەر خواردن نا هاوسەنگ بێت بەڵێ، بەڵام ئەگەر ڕژێم هاوسەنگ بێت پێویست ناکات.

*** ئایا ڤیتامینەکان خۆراك خواردن زۆر دەکەن؟** نەخێر.

*** ئایا ئەونەخۆشیانەی کە ڕژێمێکی سەختیان هەیە دەبێت زوو سەردانی پزیشك بکرێت؟** بەڵێ.

*** ئایا ڕاستە تەرك کردنی جگەرە دەبێتە هۆی قەڵەوی؟**

بەڵێ، جگەرە خواردن کەم دەکاتەوە. سەرەڕای ئەوە، ئەوەی جگەرە وەلاوە دەنێت. بەزۆری لە جیاتی جگەرە شیرینی زیاتر دەخوات.

*** ئایا ڕژێمی خۆراکی سەخت مرۆڤ توڕە دەکات؟**

تەنیا ئەگەر نەخۆش بەهۆی کەم خواردنەوە هەست بە(مەحرومێت) بکات.

*** ئایا پێ دەچێت کاتی ڕژێمی لاواز بون(قەبزی)(constipation) دەرکەوێت؟**

هەندێ جار وادەبێت و هۆکاری ئەوەش کەم بونەوەی بڕی خۆراکە، کەبەناو ڕیخۆڵە گەورەدا تێ دەپەڕێت. بە ئامۆژگاری پزیشك ئەم دژواریە لا دەچێت.

ئایا کاتی ڕژێمی لاوازبون ڕێگەیەك بۆ نەهێشتنی هەست بە برسی بوون هەیە؟

ئەم هەستە پاش چەند هەفتەیەك نامێنێت، جا لەبەر ئەوە دەبێت لە سەرەتاوە دان بەخۆدا بگیرێت.

*** ئایا ڕژێمی لاوازبون بۆ منالانیش وەکو گەورە سالان پێویستە؟**

بەڵێ پێویستە کێشی منال سروشتی بێت چونکە خراپ فێربون لەخواردندا، نەهێشتنی ئەم کێشەیە لە تەمەنی دواتر دا دژوارتر دەکات.

*** ئایا کەمکردنەوەی کێش بە پەلە مەترسی هەیە؟**

بەڵێ.

چارەسەری قەڵەوی لە کەم کاری سایرۆیدەوە چۆنە؟

ئەم جۆرە قەڵەویە بە چارەسەری پزیشکی(بەکارهێنانی گیراوەی سایرۆید) یان نەشتەرگەری(goiter) دەرمان دەکرێت.

*** ئایا کەسانی قەڵەو بەزۆری توشی گوشاری خوێن دەبن؟**

بەڵێ.

*** ئایا کەسانی قەڵەو بە زۆری بە نەخۆشی شەکرە دوو چار دەبن؟**

بەڵێ.

*** ئایا کەسانی قەڵەو زۆرتر بە شێرپەنجە توش دەبن؟**

نەخێر.

*** ئایا ڕژێمی(بێ خوێ) بۆ لاوازبون سودبەخشە؟**

کەم کرنەوەی خوێ دەبێتە هۆی دەرچونی زووتری ئاو بەم پێیە کێش کەم دەکات. بەڵام ئەم کەم بونەوەیە کاتی یە.

*** ئایا خواردنەوەی ئەلکحول بێتە هۆی قەڵەوی؟**

بەڵێ, Alcohol پڕێتی لە کالری و لەوانەیە(ئیشتیا) ببزوێنێت.

ئایا لاواز بونی بەشێك لە ئەندامەكانی لاشە وەكو لاران و سك و هتد دەكرێت؟

نـەخێر هـەر رژێمێـك كـەبانگی ئـەوە لێبـدات بـۆ بەشـێكی لاشـەیە، بـەبێ كـەم بونەوەی تەواوی كێش درۆیە.

٣ـ لاوازی

*** بەربڵاوترین هۆكاری لاوازی چی یە؟**

ناتەندروسـتی خـۆراك، مانـدو بـونی لـە ڕادە بـەدەر، بـێ خـەوی هـەوكردن یـان نەخۆشی درێژ خایەن(سیل، تێكـچونی گورچـیلەكان، ناڕەحـەتی جگـەر و... هتـد) دەروون خەمۆك كە دەبێتە هۆی خۆراك نەخواردن(قێز شێوانەوە لە خواردن).

*** ئایا مەیل بەرەو لای لاوازی بۆماوەی یە؟**

نەخێر بەڵام ژینگە كاریگەری زۆری هەیە. واتە ئەگەر خێزانێـك كـەم خـۆراك بـن مەیل بەرەو بە كەم خواردن پەیدا دەكەن.

*** ئایا تێكچونی دەرونی دەبێتە هۆی كەم خواردن؟**

بەڵێ، كاریگەریی دەرونی توڕەو گرژ، بەزۆری كەم خواردنە.

*** باشترین ڕێگە بۆ قەڵەوی چی یە؟** خۆراكی زۆرتر و پڕكالری.

*** ئایا كە لاوازی لە ڕادەبەدەر بوین دەبێت بڕۆینە لای پزیشك؟**

بەڵێ، دەبێت ئەو كەسە بەتەواوی پشكنینی بۆ بكرێـت، تـا دەركـەوێت كـە ئایـا هۆكاری كەم بونەوەی كێشی چی یە.

*** بۆچی هەندێك كەس سەرەڕای زۆر خۆری قەڵەو نابن؟**

هـۆی ئەوەیـە خـواردنی كـەم كـالری دەخـۆن یـان بـەكارهێنانی زۆری وزە لـە ئەنجامی چالاكی توند و پشودانی كەم.

*** ئایا ڤیتامینەکان(ئیشتیا) زۆر دەکات؟**

ئەگەر کەم بوونی ڤیتامین نەبێت نەخێر، ڤیتامینەکان تەنیا کاتێك کاری گەرن کە خۆراکی نا هاوسەنگ و بڕی خۆراکی ڕۆژانە ناتەواوبێت.

*** ئایا دەرمان بۆ زیادبوونی خۆراك هەیە؟**

بەڵێ، هەندێ دەرمانی بزوێنەری(ئیشتیا) دەبن هەڵبەتە هەرچی ئەوەی، کە ئەوکەسە توشی نەخۆشی درێژ خایەن نەبێت.

بۆهەر١٠٠گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پروتین گرام	لیپیدەکان (چەورییەکان)	گلۆساید (شەکرەکان)	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
گۆشت(گا)	١٧٥	٧٠	١٨	١١	—٠,٥—	٤٨	٣٣٠
گوێرەکە	١٦٣	٧٠	١٨	١٠	--	٥٠	٣٣٨٠
مەڕ	١٧٠	٧٠	١٧	١١	٠,٥	٨٠	٢٨٠
کاوڕ	٢٥٥	٦٠	١٩	٢٠	---	١١٠	٣٤٠
ئەسپ	١١٠	٧٥	٢٢	٢	١	---	---
گۆشتی ڕاو بلندە	٩٥	٧٧	٢٠	٢	----	---	---
کەروێشك	١٧٥	٧٠	٢٢	١—٨	٠,٥	٤٠	٤٠٠
فروج و مریشك	١٥٠	٧٠	٢١	٧	٤	٩٥	٢٨٥
دڵو گورچیلەوجگە رومێشکی گا	١٣٥	٧٥	١٠	٩	١	٩٠	٣٥٠
مێشکی مەڕ	١٢٠	٧٩	١٠	٨,٥	----	---	—
مێشکی گوێرەکە	١٢٥	٧٣	٢٢	٤	٤	------	-----

جگەری گا	١٣٠	٧٠	٢٠	٤	٥	٩٠	٣٠٠
جگـــەری گوێرەکە	١٥٠	٦٨	١٦,٥	٥	٠,٥	١١٠	٣٨٠
زمان	٢٠٠	٦٨	١٧	١٥	٠,٥	١٠٠	٢٦٠
گورچیلەی گا	١٢٥	٧٥	١٧	٦	٠,٥	٢١٠	٣١٠
گورچـــیلەی گوێرەکە	١٢٣	٧٥	١٩	٦	-----	٨٥	٣٠٠
ئەشقەمە	٩٤	٨٠	١٦	٢	٠,٥	٤٦	١٩
سی گا	٩٠	٨٠	٢١	٢,٥	-----	----	----
جۆرەکـــانی ماسـی سـارین تازە	١٠٧	---	٢٥	١-٢	١	----	-----
ســالین ڕۆنــی قوتو	٢٢٥	٥٥	٢٢	١٣,٥	٠	٧٦٠	٢٦٠
ماسـی ئـازادی نوێ	٢٠٠	٦٦	١٨	١٢	٠	٤٨	٤١٠
ماســی ئــاوی شیرین	٩٠	٧٩	----	٢		----	-----

کالری	ئاو	پروتین	چەوری	شەکرەکان	سۆدیۆم	پۆتاسیۆم	بۆ هەر ١٠٠ گرام
٢٢٥	٥٨	٢٧	١٣	٠	٨٠	----	ماسی تونی تازە
٩٥	٧٨	١٩	٢	٠	٨٧٥	٣٥٠	ماسی قزل ئالا
٢٢٨	٤٤	٨٠	٢٠	٧,٥	٢٢٠٠	٤٢٢	شوێنە ساردەکان
٢٩٠	٣٦	٨٥	١٧	٠	١٤٠	٦٤٠	خاویار شۆرێم برۆم
١٦٠	٧٦	١٣	١٢	٠,٥	٨٤	١٣٠	خاویاری ماسی ئازاد
٢٥٥	٥٠	١٦	٢٢	٠,٥	٢٠٠	٨٥	جۆرەکانی هێلکە
٤٨	٨٨	١١	٠,٢	٠,٧	١٣	١٤٠	زەردێنەی هێلکە ١٠٠ گرام
٦٣	٨٨	١,٤	٣,٤	٦,٨	٥٠	٤٥	سپێنەی هێلکە ١٠٠ گرام
٦٧	٨٨	٣,٥	٣,٧	٥	١٤٠	١٥٠	شیر و پێکهاتەکان (شیری دایک)
٣٦	٩٠	٣٥	٠,٢	٥٤	---	١٤٠	شیری مانگا
٢٤٦	٢٤	١٠	١٠	١٠,٨	---	---	شیری بێ چەوری مانگا
١٥٧	٧٣	٧,٢	٧,٨	٣٧	٣٨	---	شیری هەنگوین بە شەکرەوە
٥٠٠	٥	٢٥	٢٨	٠,٥	٢٢—٥	١١٥٠	شیری هەنگوین بێ شەکر
٧٦٠	١٤	٠,٨	٨٤	٤	----	١٥—٤	شیری ووشک کەرێ

کرێم(قەیماغی تازە) ماست	٢٥٥	٦٢	٣,٥	٢٥	----	----	---
پەنیری سپی بە بزن	----	----	٥	٥,٥	----	----	----
چەوری پەنیری کەم خوێ	----	----	٢٠	٠,٢	٢,٢٥	٧٦٥	---
پەنیری هۆڵەندی پەنیری مانگا	٢٢٠	٦٤	٤,٥	١٥,٥	---	١٢٥٠	--
پەنیری بزن	٢٧	٤٦	٢٨	١٧	٢	---	٩٥
دانەوێڵە و پێکهاتەکانی(نانی گەنم) ٠,٨٥	٣٧٠	٣٨	٢٧	٢٨	١٥	----	---
نانی نیو سپی	٣٣٥	٢٦	٣٣	١٦	٥٣	٥٠٠	---
بسکویتی ووشك	٢٥٠	٣٧	٧	١	٥١	٥٦٠	١٠٠
ئاردی جۆی رەش	٢٤	٣٧	٧	١	٧٥	---	١٠٠
ئاردی گەنم ٠,٨٥	٣٦٠	----	١٦	٢,٥	٦٢	----	---
گەنمە شامی	٤١٠	٧	١٠,٥	٩	٦٦	٦٢	---
ئاوی جۆ	٣٧٨	----	١٩	٦,٥	٧٤	---	٣٤٥
شیر و پێکهاتەکان (شیری دایك)	٣٤٧	----	٩,٥	١,٤	٧٠	٤٠	--
شیری مانگا	٣٤٧	----	٩	٣,٥	٧٠	---	٢١٠
شیری بێ چەوری مانگا	٣٤٥	----	١١,٥	٢			--

بۆهەر ١٠٠ گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پرۆتین گرام	لیپیدەکان چەوری	گلوساید	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
برنج	٣٥٠	--	٧,٥	٠,٥	٧٩	---	---
دەنکە زەڕات	٣٥٣	١٣,٥	٩,٥	٤,٤	٦٩	٤٠	٣٤٠
جۆی ڕەش	٤٠٠	٩	١٤,٢	٧,٤	٧٠	٢	٤٣١
قەلە خەرمان	٣٧١	١١	٢٧,٣	٨,٧	٤٦	--	٤٠٠
جۆی پاك کراو	٣٥٥	--	٨,٥	١	٧٨	٣	١٦٠
برنجی سپی	٣٦٠	١٣	٦,٢	٠,٥	٨٥	٢	١٣٠
ماکرونی ئاسای بێ ناوك	٣٥٥	١٢	١٢	١١٥	٧٣	١٢	١٣٠
حبوبات	٣٤٢	-	٢٥	١,٦	٥٧	--	--
فاسۆلیای ئاسای	٣٣٧	١٢	٢١	١,٥	٦٠	٠,٥	١٣٥٠
نیسك	٣٢٧	١٢	٢٣	١,٣	٥٦	٤٠	٧٥٠
نۆك	٣٣٥	١٣	٢٣	١,٧	٥٧	٤٠	٩٣٨
لەتکە	٣٥١	١١	٢٢	١,١	٦٣	٤٠	٩٠٠
سەوزی تازە	٢٩	٩٢	١,٣	٠,٢	٥,٥	٥	٢٢٠
لۆبیای کوڵاو	٤٥	٨٧	١,٦	٠,١	٩,٥	١١٠	٣٥٠
گەڵا چەوەندەر	٣٣	٩٠	٢	٠,٦	٥	١٣٠	٣٧٠
گێزەر	٤٥	٨٨	١,٢	٠,٣	٩,٦	٣١	١٤٠
کەرەوز	٤٥	٨٨	٢	٠,٢	٨,٥	٥٠	٣٥٠
قارچك	٤٣	٨٨	٤	٠,٣	٦	٥	٥٢٠
کەلەرمی	٤٤	٩٠	١,٨	٠,٣	٦	٥	٢٣٠

ناسای							
کەلـــەرمی سور	٣٨	٩٠	١,٩	٠,٢	٧,٢	٣٢	٣٠٠
قەرنابیت	٤٢	٩١	٢١٤	٠,٣	٥	٢٤	٤٠٠
کولەکە	٣٨	٩٠	١,٢	٠,٢	٨	٠,٤	٤٨٠
خەیار	١٨	٩٥	٠,٩	٠,٢	٢	٠,٨	٢٣٠
سپێناخ	٢٥	٩٢	٢,٣	٠,٤	٣	١٩٠	٧٩٠
فاسۆلیای سەوز	٤١	٨٩	٢,٥	٠,٢	٧,٥	٠,٨	
لۆبیـــــای ســـەوزی(قوتو)	١٩	٩٤	١	٠,١	٣,٥	٤١٠	١٢٠
شێلم	٢٠,٣٦	٩٠	١	٠,٢	٥	٣٧	١٣٠

بۆهەر ١٠٠ گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پرۆتین گرام	لیپیدەکان چەوری	گلوساید	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
پیاز	٤٨	٨٧	١,٦	٠,٢	١٠	١	١٣٠
بیبەر	٣٦	---	١,١	٠,١	٧,٦	٦	١٤٠
نۆکـــە حۆلە	٩٣	٧٦	٦,٥	٠,٥	١٥	١٠	٣٢٠
نـــۆکی قوتو	٥٥	٨٢	٣,٥	٠,٢	١٠	٢٣٠	١٨٠
پەتاتە	٨٥–٨٩	٧٧	٢	٠,١	٧	٥	٢٦٠
زەڵاتـــەی کاهو	١٩	٩٥	١,١	٠,٣	٣	١٢	١٤٠
تەماتـــەی تازە	٢٢	٩٤	١	٠,٣	٤	٣	٢٣٠
تەماتـــەی قوتو	٢–٣	٩٤	١	٠,٣	٤	١٨	١٣٠
ترشـــیاتی پەتاتە	٨٠	٧٩	١,٩	٠,٢	١٧,٦	--	----
قەیسی	٥٢	٨٦	٠,٨	٠,١	١٢	٠,٥	٤٤٠
ئاناناســی تازە	٥٥	٨٦	٠,٥	٠,٢	١٣	٢	٢٣٠
ئاناناســی قوتو	١١٤	٧٤	٠,٤	٠,٢	٢٤,٥	٢	١٢٠
مۆز	٩٨	٧٥	١,٢	٠,٢	٢٣	٠,١	٤٠٠
گێلاســی شیرین	٧٧	٨٠	١,٢	٠,٥	١٧	١	٢٦٠
ئـاوی‌لیمۆی تازە	٤٤	٩٠	٠,٩	٠,٦	٨,٧	٢	١٤٠
تـــوی فەرەنگی	٤٠	٩٠	٠,٧	٠,٦	٨	٠,٧	١٨٠

ترێی فەرەنگی	٤٨	٨٤	١	٠,٥	١٠	٢	١٦٠
لالەنگی	٣١	٨٨	٠,٨	٠,١	١٠	٢	١٥٠
کاڵەك	٥٨	٩٢	٠,٨	٠,٢	٦,٦	١٢	٢٣٠
توو	٥٠	---	١,٣	١	١١	٠,٢	١٥٠
پرتەقاڵی تازە	٥٠	٨٧	٠,٩	٠,٢	١١	٠,٢	١٧٠
ئاوی پرتەقاڵی قوتو	٣٠	٨٧	٠,٨	٠,٢	١١	----	-----
شوتی	٦١	٩٢	٠,٤	٠,٢	٦,٧	٠,٣	١١٠
هەرمێ گوڵاوی	٦٤	٨٣	٠,٣	٠,٤	١٤	٢	١٠٠
سێو	٧٤	٨٣	٠,٤	٠,٤	١٤,٩	٠,١	١٤٠
ترێ	---	٧٩	٠,٨	١	١٦,٧	٦	٢٥٠
ئاوی ترێی تازە	٢٧٥	٧٧	٠,٤	-----	٢٠	٥	١٠٥
وشکەدان قەیسی وشك	----	٢٤	----	٦,٥	٦٥	٢٦	١٦٠٠

بۆ هەر ١٠٠ گرام	کالری	ئاو	پروتین	چەوری	شەکرەکان	سۆدیۆم	پۆتاسیۆم
بادامی تازە چوالە	٥٤	----	٥,٧	٢,٢	٣	---	---
بادام ووشك	٣٦٨	----	٢١	٥٤	١٧	٢	٦٩٠
عەلی بابا	٥٤٤	-----	٢٧	٤٦	١٨	٠,٨	٧٤٠
شابەڕوی تازە	٢٠٠	٥٢	٤	٢,٦	٤٠	٢	٤٥٠
شا بەڕوی وشك	٣٧٠	---	٧,٤	٥	٧٤	٣٧	٩٩٠
خورما	٣١٠	٢٠	٢,٢	٠,٦	٧٥	٠,٩	٧٩٠
هەنجیری ووشك	٣١٥	١٨	٤,٣	١	٦٢	٣٣	٧٨٠
فندقی ووشك	٦٥٦	----	١٤	٦٠	١٥	٠,٨	٥٦٠
گوێز	٦٣٠	----	١٥	٥٥	١٩	٢	٤٥٠
گوێزی هندی	٣٧٠	---	٤	٣٥	٩	٢٠	٣٧٠
ڕۆن زەیتون	٩٠٠	----	----	١٠٠	---	٠,٢	٠,٢
ڕۆنی بادام	٨٩٥	----	-----	٩٩,٤	----	---	---
مارگارین	٧٥٢	١٦	٠,٨	٨٣	٠,٤	---	---
شەکر و پێکهاتەکانی: نەی شەکری پاڵێوراو	٣٩٥	١	٠,٤	٠	٩٥,٥	----	----
قەندی	٣٩٩	٠,٥	٠	٠	٩٩,٨	----	---

چەوەندەری پاڵێوراو							
لاکتۆز	٣٩٧	٠,٢	٠,٢	---	٩٩,٣	----	----
شـــکولاتی بۆ شیرینی	----	----	---	٠,٣	----	٤	٨٣٠
مورەبـــا بەشـێوەکاز ی ناوەنجی	٢٨٨	٢٨	٠,٥	٠	٧٠	١٣	١٣
جیلـــــی میـــــوە بەشـێوەکاز ی ناوەنجی	٢٦٠	٣٤,٥	٠,٢	---	٦٥	----	----
مورەبـــای تـــــوی فەرەنگی	٢٧٥	----	٠,٦	٠,١	٦٨	----	----
مورەبـــای پرتەقاڵ	٢٩٠	٢٦	٠,٤	----	٧٢	----	----
جیلی ترێی فەرەنگی	----	---	٠,٤	٠	٧٧	-----	---
هەنگوین	٣١٩	٢٠	٠,٣	----	٧٩,٥	٧	١٠
قاوە ١٠٠ گـــرام لـــە ٩٠٠ گرام ئاودا دوای (٥) دەقـــە کوڵان	٤	----	٠,٤	٠	٠,٤	٠,٣	
چای ١٠٠ گـــرام لـــە ١٠٠٠گرام ئاو	٢١	----	٠,١	٠	٠	٠,٤	١٧

پێویستی کەسێك لەکاتی ئاساییدا

مادەکان	کالری	پرۆتین	لیپیدەکان چەوریەکان	گلوسایدەکان شەکرەکان	ئاو
گەورەساڵەکان			٧٠	٣٧٠	٢٥٠٠
منداڵانی ١-٢ساڵ	١٢٠٠	٤٠	٤٥	١٦٦	١٦٠
٣ بۆ ٥ ساڵ	١٦٠٠	٥٠	٦٠	٢١٥	١٦٠٠
٦ بۆ ٨ ساڵ	٢٠٠٠	٦٠	٧٥	٢٧٠	٢٠٠٠
٩ بۆ ١٢ ساڵ	٢٥٠٠	٧٠	٩٠	٣٥٠	٢٥٠٠
١٢ بۆ ١٥ ساڵ	٢٨٠٠	٨٠	١٠٠	٣٩٥	٢٥٠٠
١٦ بۆ ٢٠ ساڵ	٣٠٠٠	٩٠	١١٠	٤١٠	٢٥٠٠

جۆرەکانی ڕژێمی خۆراکی

١ – ڕژێمی کەم کالری نمونەی ڕژێمی خۆراکی هاوسەنگی ۱۳۰۰ کالری لە ڕۆژێکدا.

بەیانی: قاوە + شیری بێ کریم (۱۰۰) گرام	۳۵ کالری
یەك پارچە نان (۷۰) گرام	۱۷۵ کالری
مورەبا (۲۰) گرام یان کەرێ(۱۰) گرام	۵۵ کالری
نیوەڕۆ: زەڵاتە کەرەوز چەوەندەری سور، تەماتە، یان گەڵا توو	
کەبابی کەم چەور (۱٥۰) گرام	۲۰۰ کالری
کەلەرم (۱٥۰) گرام	۸٥ کالری
زەڵاتە بەبێ ڕۆن (۱۰۰) گرام	۲۰ کالری
میوە(پرتەقاڵ یان هەرمێ گوڵاوی ناوەنجی)	٥٥ کالری
یەك پارچە نان (۳۰٫۹) گرام	۷٥ کالری

نانی ئێوارە

ماسی ئاوی سوێر، یان ئاوی شیرین	۱۳۲ کالری
فاسۆلیا	
لۆبیای سەوز	۷۰
زەڵاتە بەبێ ڕۆن	۲۰
میوە سێوێکی ناوەنجی	٦۰
ماست	٥۰
یەك پارچە نان	٦٥

دەتوانرێت تەنیا بە گۆشت، ماسی، سەوزەی نوێ و میوە بخورێت و نان، برنج، دانەوێلەی ووشك، خواردنی شیرین، شکولات، شیرینی تەرك بکرێت و مادەی چەور، سورکردنەوە، ڕۆن، کەرێ و جۆرەکانی پەنیر بۆ ئاستی خوارەوە کەم بکرێتەوە.

٢- ڕژێمی کەم گلوسایدکەم شەکر) ئەو خواردنانەی کە شەکریان زۆرە لە خشتەکەدا هاتون.

خۆراکی قەدەغە کراو: شەکر و هەروەها مادەی شەکر دار(شیرینی ئاو نەبات) برنج، ماکەرۆنی، نان، مادەی نیشاستە دار، بسکویت. دانەوێڵە. وشکە. ئەم خواردنانەی خوارەوە کە بێ شەکرن یان بڕی شەکریان زۆر کەمە دەتوانرێت بە ئارەزوی خۆت بە هەر ڕێژەیەك بە کاربهێنرێت :

کارچوبە	کەلەرم	سپێناخ	تۆکی سەوز	شوتی	باینجان	کرێمی نوێ
خەیار	ڕازیانە	ڕۆن	کەرێ	کولەکەی ئاوی	کولەکەی ئاو	سەدەف
کاهو	ماسی	پەنیری کەم خوێ	قەرنابیت	تەماتە	پەنیری سپی	ڕۆبیان
قارچ	کەرەوز	ترێ	کاڵەك، مێلکە		جۆرەکانی گۆشت	

تێبینی: نابێت لە بیرمان بچێت بۆ ڕەچاوی ڕژێمی کەسێکی گەورە نەخۆشی شەکرە دەبێت هاوکات لەگەڵ کەم کردنەوەی بڕی ئەو خۆراکانەی پڕن لە گلۆسایدبڕی کالری پێویستیش بە تەواوی کەم بکرێتەوە.

٣- ڕژێمی کەم لیپید(چەوریەکان): ئەو مادانەی کە چەوریان تێدایە لە خشتەدا ناویان هاتووە. خواردنی قەدەغە: جۆرەکانی ڕۆن بێجگە لە ڕۆنی پارافین چەوریەکان، کەرە، کرێمی تازە.

خشتەی خوارەوە ئەو خۆراکانەی پڕن لە چەوری(لیپیدەکان) لەخۆ دەگرێت ژمارەکانی بڕی لیپید(چەوری) لە ١٠٠ گرام دا نیشان دەدات.

بادامی وشك٥٤	زەردێنەی هێلکە ٣٢	فندق وشك ٦٠	بادامی زەمینی ٤٤٦
گۆشتی مەڕ٢٠	گوێزی وشك ٥٥	کاکاو ٢٨,٥	جگەری چەور ٤٢
نارگیل٣٥	پەنیری بزن ١٦	شوکولات ٢٤	

تێبینی: بۆ کەم کردنەوەی بڕی چەوری خوێن واتە لیپیدەکان، تراگلیسریدەکان و کۆلسترۆڵ، پێویستە کۆمەڵەی کالری کەم بکرێتەوە بۆ خواردن. ئەو خۆراکانەی بەکارهێنانیان سنوری بۆ نی یە ماسی، گۆشتی مریشك و گوێرەکە. جۆرەکانی سەوزی و میوەی تازە.

٤- رژێمی کەم پرۆتاید: بۆ بڕی پرۆتاید لە خۆراکدا سەیری خشتەی پێکهاتەی مام ناوەندی خۆراکەکان بکە. ئەم خواردنانەی کە پڕن لە پرۆتیاد هەریەکە unit(gram) پروتیادی هەیە. چەنەوەر، شیرینیەکان، پرتەقاڵ، جۆرەکانی(قەرنابیت)، سێو، نیشاستە، لالەنگی. گیزەر، خەیار، خورما، تەماتە، هەڵوژە، قەیسی، کاهو، گەڵا تور، هەنگوین، پیاز، ئەنەناس، لۆبیای سەوز، کاڵەك ڕۆن زەیتون و قارچك، مرەبا، لیمۆ، ئاوی میوە، ترێ، چای، قاوە.

ئەوخۆراکانەی کەم پروتیادن و خواردنیان

ماکەرۆنی(٤٥ gram) ئارد(٥٠ – ٤٠ gram) نان یان(٥ دانە بسکویت)(٦٠ gram) شوکلات یان کاکاو(٧٥ gram)، بادام(٢٥ gram)، فندق(٣٥ gram)، برنج(٧٥ gram) هەنجیر (٣٠ gram)، شیر(٥٠ gram)، پەتاتە(٢٠٠ gram)، پەنیری سپی(١٥ – ١٢ gram)، شا بەڕو(١٥٠ gram)، پەنیری نەرم (٢٥ – ١٥ gram)، لۆبیا(٢٥ gram) هێلکە یەك دانە، نیسك (٢٠ gram)، گۆشت(٢٥ gram)، نۆك(٢٠ gram) ماسی (٢٥ gram)، نۆکی سەوز(٧٥ gram).

ڕژێمی کەم پورین ناوەڕۆکی پورین مادەخۆراکی یەکان، ئەم ناوە ڕۆکە مادەی خۆراکی بە بڕێك ترشی یۆریا خۆراك بە(mg) نیشان دەدات. بەرامبەر یەك(mg) پورینە ئەم خۆراکانە لەم ڕووەوە بە سێ دەستە دابەش دەکرێت

گروپی A خۆراکی کەم پورین:- کەرێ، ڕۆن، هێلکە، برنج، دانەوێڵە، شیر، نان، شەکر، پەنیر سەوزیە بێ مەکرۆنی، میوەکان.

گروپی B لە uric acid ٢٥ -٢٠٠ mg :- سپێناخ و نیسك، سویس، مێشك، گۆشتی ڕان و، لۆبیا، ماسی بێجگە لە ماسیەکانی گروپی B ، قارچك، قەرنابیت، ژامبۆن، ترێی فەرەنگی، سەدەف و قرژاڵ، نۆك.

گرۆپی C لە ١٠٠٠Uric acid -٢٠٠ mg :- ئاوی گۆشت، هێلکە، گورچیلە، ماسی ئازاد، جگەر، ملسی تۆن، گیراوەی گۆشت، ماسی ساردین، ئەو کەسانەی کە(gout نقرس) یان هەیە نە تەنیا دەبێت لە هەموو ئەو خۆراکانەی چڕن لە پورین(گروپی A) پارێز بکەن بەڵکو لە خۆراکی گروپی(B) یش بە پارێزەوە بخۆن. هەروەها دەبێت ڕژێمی خۆراکی یان بە کەمکردنەوەی بڕی کالریش هاوکات بێت چونکە کێشی ئەوانەی کە(داء ملوك) یان هەیە، بەزۆری زۆر لە ئاستی ئاسایدایە.

خۆراك	ڕێپێ دراو	قەدەغە	خۆراك	ڕێپێ دراو	قەدەغە
خواردنەوەکان	قاوە،چای،کاکاو لە ١٠٠٪	پۆدری کاکاو،ئاردی شکولات	نان، ئارد	ئاردی١٠٠٪،برنج ، گەنمەشامی شیرینی ئامادەکراو لەم ئاردانە	هەموو جۆرەکانی نان و شیرینی،شیرینی وشك،بسکویت،ئاردیگەنم،جۆ،دانەجۆی ڕەش،شیرینی وشك، جۆ
گۆشت،ماسی،هێلکە، پەنیر	شیرو هەموو جۆرەکانی	گۆشتی سارد		هەموو جۆرە میوەیەك بەتایبەت،هاراوە،مۆز،کریمی هێلکە	

چەورییەکان	رۆن، کەرێ	----------------	میوەکان	شیرجەلاتینی، گلوکۆز،ساکاروز، فروکتوز،هەنگوین،مرەبا ،سێو	
سەوزیەکان	هەموو جۆرەکانی سەوزە	----------------			
مادەی نیشاستەدار	نیشاستەی پەتاتە بسکویت بێ ئۆزوت،پەتاتە ،برنج،گەنەشامی،شابەرو	--------	شیرینەمەنی		

خۆراکی تازە لە دایك بوان

شیری دایك

*** ئایا بۆ خۆراکی ساوا شیری دایك باشترە لە شیری ووشك؟**

بەڵێ، ئەمە شیاوترین شێوازی خۆراکی ساوایە.

*** بۆچی شیری دایك بۆ خۆراکی ساوا باشترە؟**

چونکە باشترین پێکهاتەی لە ڕوی خۆراکەوە تێدایە، پاك و دژی هەوکردنە، هەمیشە گەرمی پێویستی تێدایە، مادەیەك بە منالی شیرەخۆردەکەیەنێت دژەتەن کە ئەو منالە لە هەوکردن دەپارێزێت.

*** ئایا شیردان بە مەمك لە ڕوی دەرونیشەوە سودبەخشە؟**

بەڵێ، هەم بۆ دایك و هەم بۆ ساوا، ئەو دایکە ی، کە مەیلی شیردانی هەیە، باشترین هەلومەرج بۆ پێشکەوتنی منالێ فەراهەم دێنێت. بەڵام نابێت کە دایکێك کە مەیلی شیردانی نییە ناچار بکرێت بە شیردان.

*** ئایا ژنی شیردە دەبێت ڕژێمی خۆراکی تایبەتی هەبێت؟**

خۆراکی ژنی شیردەر دەبێت تەواوبێت، جۆراو جۆر و هاوسەنگ بێت و پرۆتینەکان(گۆشت، هێلکە، مریشك، ماسی)، کالیسیۆم شیرەمەنی و ڤیتامینەکان(سەوزی و میوە) لە خۆ بگرێت.

*** ئایا خۆراك هەیە لە قۆناغی شیردانەدا پارێزی لێ بکرێت؟**

بەڵێ، لەو خۆراکانەی کە تامێکی تایبەتیان هەیە پارێز بکرێت: وەکو کەلەرم، شکولاتە بەڕادەیەکی زۆر. دەبێت قاوەش نەخورێتەوە.

*** ئایا دەبێت ڤیتامین زیاد بەکار بهێنرێت؟**

تانیا لەکاتی کەم بونی ڤیتامین هەبێت یان ڕژێمی خۆراکی برِی پێویست نەبێت.

*** ئایا پێ دەچێت دەرمانێك کە دایك بەکاری بهێنێت لە ڕێی شیرەوە کاربکاتە سەر مناڵەکە؟**

بەزۆری دەرمان کارناکاتە سەر شیری دایك، بەڵام بەم پێیەش لەوانەیە وابێت، لێرەدا باشتر وایە ڕاپرسی پزیشك بکرێت(هەندێ دەرمان لە ڕێی شیرەوە بۆ مناڵ دەگوێزرێتەوە ـ وەرگێڕ)

*** دایك لە کاتی شیر پێدان چی بکات باشە؟**

دایك دەبێت لەم قۆناغەدا پشو بدات، ئارام بێت لە تورەیی و دڵە ڕاوکێ، خۆ ببوێرێت و جگەرە نەکێشێت و مەی نەخواتەوە.

*** ئایا شیردان زیان بە ددان دەگەیەنێت؟**

ئەگەر بەکارهێنانی ڕۆژانەی کالیسیۆم تەواوبێت، نەخێر.

*** ئایا ژنێك نەخۆش بێت یان لە ئەنجامی نەخۆشی درێژخایەن لاواز بێت، دەتوانێت شیر بدات؟ نەخێر.**

*** حاڵەتی قەدەغەبونی شیردان کامانەن؟**

بونی دومەڵی مەمك یان ناتەواوی دەرهاویشتنی شیر، تێکچونی پێکهاتەی دەم و گەروی مناڵ (وەکو نەبونی زکماکی زمانە بچکۆلە)

*** لە چ ماوەیەك پاش لەدایك بون مناڵ دەتوانێت شیری پێ بدرێت؟**

لەهەمان ڕۆژی یەکەم چەند کاتژمێر پاش لە دایك بون(دوو کات ژمێر پاش لە دایك بون) بەم شێوەیە دایك منالەکە لە یەکەمین شلەیەك کە دروست بووە بەهرەمەند دەکات کە پێی دەوترێت کۆلۆسترۆم(ژەك).

*** کۆلوسترۆم چی یە؟**

ئەو مادەیەیە کە گلاندەکانی ناو مەمك پێش دەست پێ کردنی دەردانی شیر دەری دەدەن ئەم ژەکە مادەی زۆر گرنگی تیادایە کە منداڵ لە ڕۆژەکانی یەکەمی ژیانی دا لە بەرامبەر هەوکردن دا دەپارێزێت.

*** ئایا ژەك بۆ خۆراکی ٢ تا ٣ ڕۆژی یەکەمی ژیانی منداڵ بەس دەبێت؟**

هەندێ جار کەمی خۆراکی منداڵ بە پێدانی شیری قوتو قەرەبو دەکەنەوە.(بەڵێ ـ وەرگێڕ)

*** کەی شیر لە گلاندەکانی مەمك دەردەکەوێت؟**٣یان ٤ ڕۆژ دوای منداڵ بون.

*** چ شتێك دەبێتە هۆی دەردانی شیری دایك؟**

هەندێ هۆرمۆنی دایك و کاردانەوەی بەدەست هاتوو لەمژینی مەمك بەهۆی منداڵەوە.

*** دەبێت چەند بە چەند بە منداڵ شیر بدرێت؟**

دەبێت لە شیردانی زوو زوو پارێز بکرێت. باشتر وایە بە پزیشکی پسپۆری منداڵ پرس و ڕا بکرێت(لێرەدا نوسەر مەبەستی ئەوەیە کە یەك مەمك چەند خولەکێك شیر نەدرێت و بگۆڕێت بۆ ئەوی تر. چونکە لە هەرمەمکێك دوو جۆر شیر هەیە یەکەم شیرێکی تەڕو پاشان خەست دەبێتەوە و منداڵ دەبێت لە ٢٤ کاتژمێردا لانی کەم ٨ تا ١٢ جار شیر بە منداڵ بدرێت باش وایە ئەگەر منداڵ لە کێشیدا، کێشەی نەبێت تا ٦ مانگ هیچ شیرێکی تری نەدرێتێ ـ وەرگێڕ).

*** ئایا لەکاتی شیردانداا دەبێت لە هەردوومەمك شیر بدرێت؟**

بەڵێ، ئەم کارە بەتایبەت لەسەرەتادا باشە، پاشان دەتوانرێت لە هەر مەمکێك بدرێت.

*** ئایا دەتوانرێت هەرکات منداڵ شیری خوارد پێی بدرێت؟**

بەڵێ، شیردان بە منداڵ هەرکات کە منداڵ دەیەوێت ئەو کاتە دەبێت بەرنامەیەکی رێك و منداڵەکەشی رێك خەری ئەم بەرنامەیە.

*** ئایا منداڵ لە کاتی شیرخواردندا ئەگەر لە خەودا بوو چ بکرێت باشە؟**

دەبێت بە ئارامی و خۆشەویستی بێدار بکرێتەوە، دەتوانرێت بهێڵرێت چەند خولەکێك بخەوێنرێتەوە، بەڵام نەك زۆرتر.

*** ئەگەر منداڵ لە کاتی شیر خواردن بێدار نەبێت، دەتوانرێت یەك جار شیر خواردن تەرك بکرێت؟**

لە رۆژی یەکەم دا باشترە هیچ نۆرەیەك تەرك نەکرێت. دواتر دەتوانرێت بهێلرێت منداڵ زۆر تر بخوات و شەو بە مەمکە شوشە شیر بخوات.

*** لە چ حاڵەتێکدا دەبێت شیر بدرێت؟**

لە رۆژەکانی یەکەم دا لە هۆڵی منداڵ بووندا، ئاسانتر ئەمەیە کە دایك لە تەنیشتەوە راکشابێت، لە سەر تەختەی خەوتن شیر بدات بە منداڵ، پاشان باشترە دایك بە ئارامی دانیشێت و شیر بدات.

*** ئایا لە کاتی هەوکردنی مەمك دا دەبێت شیر پێدان بوەستێنرێت؟بەڵێ.**

*** ئایا لە کاتی برینی شیردا بە هۆی هەوکردنی توندی مەمکەوە، دەتوانرێت پاش نەمانی هەوکردنەکە شیردان دەست پێبکرێتەوە؟**

گەر شیرەکە نە براِبێت بەڵێ.

*** شیر پێدانی منداڵ لە شوشە شیر دەبێت لە چ جۆرێك مەمکە شوشەو سەرە مەمکە کەڵك وەربگرێت؟**

لە هەموو ئەو جۆرانەی لە بازاڕدا دەست دەکەوێت. قەبارەی مەمکە شوشەش گرنگ نی یە(بە تازەیی لێکۆڵینەوە لە سەرمەمکە شوشە کراوە, هەنوکە باشترین رێگە چارەی ئەوە داناوە کە دایك بتوانێت بە پیاڵە لە لێوی منداڵەکە دانێت نەك

کەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشە.

*** ئایا کەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشەی(پلاستیکی) دڵنیایە؟**

گەر بتوانرێت لە میکرۆب پاکژ بکرێتەوە بەڵێ

*** دەبێت مەمکەو مەمکە شوشە پاکژ بکرێتەوە لە میکرۆب؟**

بەڵێ، دەتوانرێت ٢٠ خولەك لە ئاوی کوڵاودا بکوڵێنرێت.

*** تاکەی ئەم پاکژ کردنەوەیە پێویستە؟**

دەبێت تا تەمەنی ٩ مانگی شوشە و مەمکە شوشە پاکژ بکرێتەوە. پاش ئەوە مەمکە شوشە پێویستە، بەڵام شوشەی مەمکە تەنیا بە ئاوی گەرم و سابون بەسە.

*** چۆن دەتوانرێت یارمەتی منداڵ بدرێت تا ئەو هەوایەی لە گەڵ شیر خواردنی دەست کردا چوەتە ناوەوە دەری بدات؟**

پاش شیر خواردن تا ئەو کاتەی قورپێنە دەداتەوە دەبێت بە سەر شاندا بدرێت و بە دەست بدرێت بە پشتی منداڵەکەدا، پاشان دەتوانرێت منداڵەکە دانرێت.

*** گرنگترین خۆراکی یارمەتی دەر کامەیە؟ خۆراکی نیوەڕۆ.**

*** نزگەرە چی یە؟**

نزگەرە لە گرژبونەوەی(دیافرام) ناوپەنچك دەبێت و مانایەکی گرنگی نی یە.

*** بۆ نەمانی نزگەرە چ دەتوانرێت بکرێت؟**

بەزۆری هیچ کارێك ناکرێت دەکرێت کەمێك ئاو بەمنداڵ بدرێت، تا نزگەرە زوتر لاچێت.

*** ئایا گەر منداڵ بڕشێتەوە مەترسی دارە؟**

گەر ڕشانەوە یەك جار بێت نەخێر، بەڵام ئەگەر فراوانبێت دەبێت بڕواتە لای پزیشك.

سکچوونی منداڵان

سکچوونی منداڵان

١- پیسایی مناڵ

*** بەگشتی مناڵ ڕۆژانە چەند جار پیسایی دەکات؟**

لە ١ تا ٥ جار لە ڕۆژێکدا. لەوانەیە پیسای ئەو مناڵەی کە شیری دایک دەخوات لەوەی بە شوشە شیر دەخوات زۆرتربێت.

*** پاشەرۆیی ئاسایی چۆنە؟ بەشێوەی هەویر دەبێت و بۆنی بێت.**

*** پیسایی ئاسایی مناڵی شیر خۆر ڕەنگی چۆنە؟**

زەردی ئاڵتونی ئەگەر پیسایی ماوەیەك لە هەوادا بمێنێتەوە بەرەو ڕەنگی سەوز یان سەوزی قاوەی دەڕوات و ئەمەش لە(ئۆکسید) بونەوەی سروشتی یە.

*** ئایا قەبزی مناڵ، دەبێت دایك و باوك ناڕەحەت بکات؟**

بەگشتی نەخێر گەر مناڵ لە ٢٤ کاتژمێردا دادەنیشێت و ڕەقە، تا ئەو کاتەی خودی مناڵەکە نا ئارام نی یە نابێت هیچ بکرێت

*** ئایا زۆرکردنی مناڵ لە کاتی پیسایدا سروشتی یە؟**

بەڵێ ئەمە حاڵەتێکە بە گەورە بونی مناڵ کەم کەم نابێت، مەگەر لەوەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی قەبزبێت.

*** ئایا لەکاتی دژواری پیسایکردندا دایك دەتوانێت یارمەتی مناڵ بدات؟** بەڵێ، بە چەمانەوەی ڕانەکان بەرەو لای سك.

*** ئایا بۆ شل کردنەوەی پیسایی دەتوانرێت ڕۆنی پارافین بە مناڵ بدرێت؟** تەنیا بە دەستوری پزیشك.

*** ئایا دەرمانی شل کردنەوە هەن؟**

دەرمانی زۆر هەن بەلام بە بێ دەستوری پزیشك نابێت سودیان لێ وەربگیرێت.

*** ئازاری گەدە و کۆڵنج چی یە؟**

ئێشی گەدە لە ئەنجامی کرژ بونی ڕیخۆڵەکانەوەیە.

*** نیشانەکانی لە مناڵدا چی یە؟**

مناڵ بەردەوام دەگری و هاواردەکات و بەتایبەت لە شەواندا، هەندێ جار قاچی کۆدەکاتەوە ئەم نیشانانە بێ ئۆقرەیی زۆر بۆ مناڵ دێنێت.

*** هۆکاری ئەم ئازارە چی یە؟**

ئێشی گەدە ئازاری زۆری هەیە: ماندوبون، خراپ خواردن، قوتدانی هەوا لە گەڵ شیردا قورپێنەنەکردن، بونی برێ لە ڕادەی شەکر لە خواردندا، زۆری کەرێ لە خۆراکدا، هەستیاری بە شیری مانگا، تورەی، بوونی دڵەڕاوکێ لەخێزاندا، هەست نەکردنی دایك بەبێ خەمی و ترس لە جێگۆرکێی مناڵ، کەم خۆراکی و برسێتی.

*** چۆن ئەم ئازارە لا دەچێت؟**

بە دۆزینەوەی هۆکارەکە کە ئەوەش پزیشك لێی دەزانێت.

*** کاتێك مناڵ ئازاری هەیە و دەگری فریاکەوتنی سەرەتایی چی یە؟**

یەکەم شت دەبێت ئارام بێت، مناڵەکە بلکێنە بە لاشەتانەوە ڕاست ڕایبگرە و سکی گەرم ڕابگرە (ئاگا داربە کیسی ئاوی گەرم نەی سوتێنێت). پاشان ئەگەر پێویستی کرد بە شۆردنی کورت بۆ پاڵپێوەنانی گازی گەدە باشەو هەندێ ئازاری گەدە لا دەبات.

*** ئایا ئەم ئازارە لە مناڵی شیرە خۆرەدا مەترسی هەیە؟** نەخێر.

*** تاکەی ئەم ئازارە درێژەی هەیە؟**

لە هەندێ مناڵدا تا دوو سی مانگی، بەڵام دواتر ووردەوردە لا دەچێت.

***ئایامناڵی دووەم و سێ یەم لە خێزاندا کەمتر دوچاری ئازاری گەدە دەبن؟**

بەڵێ، چونکە دایك ئەزمونی باشتری وەر گرتووە.

٢ـ سکچوون:

* سکچون چی یە؟

بریتیە لە دەرچونی زۆری پیسایی بە شێوەی نا ئاسایی. کاتێك دەوترێت منـاڵ سکی دەچێت، کە ڕۆژانە(١٠ بۆ ١٥) جار پیسی بکـات (لـە بەرنامـەکانی یونیـسیفدا هاتووە سێ گروپی سکچون هەیە(A، B، C- وەرگێڕ).

* ئایا سکچوون مەترسی دارە؟

گەر سکچون کوتوپڕبێت و چارەسەرنەکرێت، لەوانەیە درەنگ یان زوو بێتە هۆی کەم بونەوەی پڕ مەترسی ئاوی لاشەی مناڵەکە.

* ئایا شێوە و ڕەنگی پیسایی مناڵی سکچوو جیاوازی هەیە؟

بەڵێ لەوانەیە لە ناویدا خۆراکی هەرس نەکراو ببینرێت، ڕەنگی بـەرەولای سـەوز یان سەوزی قاوەیی بێت و هەندێجار بۆنێکی ناخۆش بدات.

* بونی خوێن یان بەڵغەم(Mucus) چ مانایەکی هەیە؟

بونی خوێن یان Mucus لە بزوانـی نـاو پۆشـی ڕیخۆڵەوەیـە و دەبێـت پزیـشك چارەسەری بکات.

* هۆکاری سکچونی مناڵان چی یە؟

هەڵەی هونەری لە ئامادەکرنی خۆراکدا، زۆری شەکر لە خۆراکدا، هەستیاری بـە شیری مانگا، زیاد کردنی خۆراکی نوێ بۆ سەر خۆراکی مناڵەکە لاشەی مناڵ بـاش بەرگەی نگرێت، هەوکردنی ڕیخۆڵە(ئیتر میکرۆبـی یـان ڤایرۆسی بێت) یـان جـۆری هەوکردنی تر لەلاشەدا.

* چۆن سکچوون چارەسەر دەکرێت؟

زۆرکردنی بڕی شلەمەنی هەندێ چارەسەری تـر، ڕژێمـی خـۆراکی دژی سـکـچون بەزۆری بریتە لە گێزەری کوڵاو، ئاوی برنج، گۆشـتی کـەباب و هەنـدێ میـوە(وەکـو

مۆز پەتاتەی کاڵی لە ڕەندەراو).

*** ئایا دەتوانرێ بۆ وەستانەوەی سکچون دەرمان یان ئێش شکێن بدرێت؟**

تەنیا لە ژێر چاودێری پریشکدا ,(ئەو دەرمانانەی دژی سکچون لە بازاڕدا هەن تاکو ئێستا میکانیسمی کارکردنیان لە ناو لاشەدا نەزانراوە و نابێت بدرێت، تەنیا ئەگەر سکچوون هۆکاری باکتری یان پاراسایتی بێت دەتوانرێت دەرمان بدرێت(وەرگێڕ).

*** تا کەی دوای سکچون خۆراکی ئاسایی دەست پێ دەکرێتەوە؟**

دوای دوو سێ ڕۆژێك و پیسایی ڕەق بووە.

*** لە کاتی توندی و بەردەوامی سکچوندا چ بکرێت باشە؟**

دەبێت پزیشك چارەسەر بدات.

*** ئایا ڕشانەوە لە گەڵ سکچوندا مەترسی دارە؟**

بەڵێ، چونکە شانەکانی لەشی منالّ هەم لە ئاو هەم لە خوێ کانزایەکان بەتاڵ دەبنەوە و دەبێت خێرا قەرە بوویان بکرێتەوە. تەنانەت لەوانەیە خەواندنی لە نەخۆش خانە پێویست بکات.

*** ئایا بۆ هەندێ سکچون دەبێت منالّ لە نەخۆش خانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ لە کاتی کەمبونەوەی زۆر توندی ئاوی لاشەی منالّ، خەواندنی پێویستە هەڵبەت سکچونی کەم هەر لە ماڵەوە چارەسەر دەکرێت.

نەخۆشیە زکماکیەکان

١ـ گویزانەوەی نەخۆشیە زگماکی و (Heridity)یەکان :

*** (جیاوازی لە نێوان بۆماوەیی و زکماکی دا چی یە؟**

(Heridity) بە تایبەتمەندیەك دەوترێت کە شتێك بە ناوی (Gen) هاوکارێتی(Gen) لەسەر کرۆمۆسۆمێك لەناو ناوکی سلوکی تۆوی نێرینە(سپێرما تۆە) زۆرە یا مێینە هێلکە تێیدایە و لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوێزرێتەوە. زکماکی (congenitaly) بەو نارەحەتی یە دەڵێن کە لە سەرەتای منالبوندا پیدا دەبێت و بە گشتی ناکامی پێش هاتی رووداوێکە بۆ کۆرپەلە، ئیتر لە قۆناغی گەشەدا، یان لەکاتی لە دایك بوندابێت، توشبونی دایك بە هەندێ نەخۆشی لە قۆناغی دووگیانی دا دەتوانرێت ببێتە هۆی هەندێك نارەحەتی(زکماکی ----- congenitaly) منالێ.

*** ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟**

بۆ نمونە ئەگەر دایك لە هەفتەکانی یەکەمی دوو گیانی دا سوریژەی ئەڵمانی بگرێت، کۆرپەلە زیانی پێدەگات و لەوانەیە منالێ کاتی لە دایك بون نابینابێت یان دوچاری نەخۆشییەکانی دڵ یان تێکچونی تربێت. ئەمانە پێیان دەوترێت زکماکی(congenitay) نەك (Heridity y)، بۆچی، چونکە لە سەردەمی دروست بونی کۆرپەلەدا ریشەیان هەیە.

*** ئایا رێگەی دیاری کردنی باوکی منالێ هەیە؟**

بەڵێ، دەتوانرێت لە روی خەسڵەتەکانی خوێنەوە، باوکی منالەکە، بناسرێتەوە.

*** ئایا گویزانەوەی خەسڵەتە بۆماوەییەکان شوێن کەوتوی یان برێکی تایبەتین؟**

بەڵێ، شوێن کەوتوی یاساکانی مەندڵن.

*** جیاوازی نێوان خەسڵەتە زاڵو خەسڵەتە زەلیلەکان چی یە؟**

ئەگەری پەیدا بونی خەسڵەتی زاڵ لە نێوان نەوەکانی داهاتودا زیاترە لە خەسڵەتی زەلیل. بۆنمونە ئەگەر چاوی دایك یان باوك شین و چاوی ئەوی تریان قاوەیی بێت، ئەگەری ئەوە زۆر ترە چاوی منالەکان قاوەی بن چونکە ڕەنگی قاوەیی چاو خەسڵەتی زاڵە، بەلام کاتێك منالی باوك و دایکێکی مو ڕەش بە موی بۆر یان خورمای لە دایك بێت، خەسڵەتی زەلیلی دەرکەوتووە و ئەمەش زۆر دەگمەنە.

*** بەربلاوترین تایبەت مەندی بۆماوەیی کامانەن؟**

ڕەنگی پێست ڕەنگی چاو، موو، شێوەی ڕواڵەت.

*** ئایا تێکچونی شێوەی بۆماوەیی پێکهاتەی لاشە زیاتر لە ژمارەی خەسڵەتە زاڵەکانە یان زەلیلەکانە؟**

خۆش بەختانە بە زۆری لە گروپی خەسڵەتە زەلیلەکانن و لەوڕوەوە بێجگە لە ئاستێکی زۆر کەمدا دەرناکەون.

*** ئایا پێ دەچێت خەسڵەتە(Heridity) بۆماوەیی لە یەك نەوەدا دەرنەکەوێت و لە نەوەی دواتردا دەرکەوێت؟** بەڵێ.

*** ئایا ئەو مەترسییە هەیە کەمرۆ دوچاری بەد شێوەیی بۆماوەیی، منالەکەشی دوچاری هەمان بەد شێوەیی بێت؟**

بەڵێ، بەلام نابێت لە بیربچێت کە ئەگەر سەرهەڵدانی شێواوی شێوەی بۆماوەیی (Heridity) زۆر کەمە. لەگەڵ ئەوەشدا شێواوی شێوەی منالی ئەو خێزانانەی کە دووچاری ئەم کێشەیەن زۆر ترە لە منالانی تر.

*** ئایا شیرپەنجەی (Heridity) بۆماوەی یە؟**

نەخێر. بەلام لەوانەیە بەرەولاچوونی(مەیل) خێزانی بە گەشەدانی لوو هەبێت.

*** ئایا هۆش بۆماوەی یە (Heridity) یە؟**

بە دژواری دەتوانرێت ڕۆڵی بۆماوەیی (Heridity) و ژینگە لەم بارەوە جیابكرێتەوە. بەڵام ناسراوە، كەسانی وریا و بە هۆش بەزۆری منداڵی وریا و بە هۆشیان هەیە. هەڵبەتە جیاكردنەوەی ڕۆڵی ژینگە لەم كارە لە فاكتەری (Heridity) دژوارە.

*** ئایا درێژی تەمەن (Heridity) بۆماوەی یە؟**

بەرەو لای درێژی تەمەن (Heridity) یە.

*** ئایا باڵاو كێش بۆماوەیی (Heridity) ین؟**

ئەگەر ئەوەی كە باڵا (Heridity) بێت زۆرتر كێش بە جۆری خۆراكەوە بەستراوە ئەویش زیاتر لەوەی كە بۆماوەیی بێت، لە ژینگەوە سەرچاوە دەگرێت لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە لە هەندێ خێزاندا بەرەولای قەڵەوی چون هەبێت.

*** ئایا كەسایەتی بۆماوەییە (Heridity)؟**

لەوانەیە بۆماوەیی لە گەشەی كەسایەتی دا ڕۆڵی هەبێت، بەڵام ئەم ڕۆڵە بەبێ دوو دڵی لاوەكییە و فاكتەری سەرەكی ژینگەی پەروەردەی منداڵە.

*** ئایا بەرەولای تاوان (Heridity)یە؟** نەخێر.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لەو شێوایە بگیرێت كە منداڵ لە دایك و باوكی یەوە بە میرات دەیبات؟**

دەبێت بڕوات لەگەڵ پسپۆڕی(Genitic) دا گفتوگۆ بكات.

*** ئایا ژن و مێردایەتی ئەوانەی لە خێزانیاندا حاڵەتی شێتی هەیە بێ مەترسی یە؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێش ژن و مێردایەتی ئەوانەی لە خێزانیاندا حاڵەتی فێ و تێکچونی دەرونی هەبێت، دەبێت بە وریایی یەوە مامەڵە بکات؟**

بەڵێ.

*** بەربلاوترین شێوای Heridity کامانەن؟**

تێکچون لە ناسینەوەی رەنگەکان، لێو شەکەری، قلێشی سەقفی ناو دەم (C.D.H), دەرچونی زکماکی جومگەی ران، هیمۆفیلی. هەندێ جۆری هەستیاری و بەرەو لاچوونی بۆ هەندێ نەخۆشیش Heridity یە

*** ئایا ئەوانەی گیرۆدەی(C.D.H) یان لێو شەکەری... هتد دەبن لەهەڵبژاردنی هاوسەردا وردەکاری بکات؟**

بەڵێ. نابێت ژیانی هاوسەرێتی لەگەڵ کەسێکدا بکات کە ئەم حاڵەتانە لە خێزانی دا سەری هەڵداوە.

*** ئایا بەرکەوتنی(X ray) یان تیشکدانەوەی لە ژنی دوو گیاندا گەشەی کۆرپەلە دوادەخات؟**

وەستان لە بەرامبەر تیشکدانەوەی(x) یان ڕادیۆ ئەکتیف لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیدا، لەوانەیە لە سەرگەشەی سروشتی کۆرپەلە کاریگەری دانێت و بیوەستێنێت. ئەمڕۆ کە باوەڕ وایە کە لێدانی بڕێکی زۆر x-ray لەسەر هێلکەدانیش دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی تێکچونی سلولی و ببێتە هۆی تێکچونی گەشەی کۆرپەلە و منداڵ. تا ئێستەش لێکۆڵینەوە لەم بارەوە بەردەوامە.

*** ئایا بەکارهێنانی هەندێ لە دەرمان لە مانگەکانی یەکەمی دوو گیانیدا, تایبەت مەندێتی جەستەیی و دەرونی کۆرپەلە دەوەستێنێت؟**

بەڵێ، زۆربەی دەرمانەکان دەبنە هۆی شێوانی پێکهاتەی لاشەی کۆرپەلە لەهەمان هەفتەکانی یەکەمی ژیاندا دەبێت. بەم پێیە ژنی دوگیان نابێت هیچ دەرمانێك بەکاربهێنرێت، بێجگە لەوانەی پزیشك بۆی نواندوە.

*** هۆکارەکانی بەربڵاوترین نەخۆشییەکانی زکماکی کامانەن؟**

گەشـەی تێکـچونی کرۆمۆسـۆمی کـە بـە مەنگۆلیـسم، نەخۆشـی(کلـین فلـتر) و نەخۆشـی(تێرنـر) ئـەنجامی دەبێـت. خـراپ بـونی میتـابۆلیزمی لاشـە. ئـەو خـراپ نونانەی بەشێوای پێکهاتەی کەللە سـەر و مێـشك. هەندێ نەخۆشـی قۆنـاغی دوو گیانی دایك، وەکو سورێژەی ئەڵمانی، سیفلیس و هەوکردنـەکانی تـر. خـۆراکی زۆر ناتەواوی دایـك لـە کـاتی دوو گیانیـدا. بـەکارهێنانی هەندێ دەرمـانی زیـان بـار لـە هەفتەکان یـان لەمانگـەکانی یەکـەمی دوو گیـانی دا. بەرکـەوتنی بـڕی زۆری ڕادیـۆ ئەکتیڤ لە سەر دایك و کۆرپەلە. سەرهەڵدانی دژوار لە کاتی منالّ بوندا، بەتایبـەت دژواریەکان کـە بەهەناسـەی منـالّ زیـان دەگەیـەنێت. زەردی تونـدی منـالّ کـە لـە ناسازگاری خوێن لە نێوان دایك و کۆرپەلە سەرهەڵدەدات و زیاتر لە هـەر شـتێك بـە فاکتەری(Rh) ی خوێنەوە بەستراوە و سەرئەنجام نەخۆشـییەکانی پـاش لـە دایـك بونی، وەکو هەوکردنی پەردەی مێشك، هەوکردنی مێشك، زیان بەرکەوتنی جومگە، ژەهراوی بونی قورقوشم یان هەر مادەیەکی تر و هتد.

*** بـەربڵاوترین تێکـچونی Metabolism لاشـە کـە بـە metabolism ی منالّ ئەنجامی دەبێت کامانەن؟**

بونی ترس(فینی پیروڤیك) لە میـزدا(فینیـل کتونـوری)، گـالاکتۆزمی، نەخۆشـی ساکس نەخۆشی وێڵـسۆن، کـەم کـاری زکمـاکی سـایرۆید کـە بـە(ئـانمیکۆدم) یـش دەوترێت.

*** هۆکاری بونی ترشی فینیل پیروڤیك لە میزدا چی یە؟**

لە دەست دانی یـەکێك لـە ئەنزیمـەکاراکان لـە سـەریەکێك لـە تـوخمی پرۆتینـی خۆراك. metabolism ی ناسیاویی ئـەم توخمانـە، تۆپـەڵـە دەبـن بەسـەر یەکـدا. پێکهاتەکانی نائاسای و ژەهری میتابولیزم لە مێشکدا ئەنجام دەبێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشی یە(heridity) بۆماوەی یە؟**

بەڵێ و بەزۆری لەیەك خێزاندا چەند حاڵەتی نەخۆشی دەبینرێت.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم نەخۆشی یە زوو بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بەشیکاری خوێن(بەناوی شیکاری Gotry) کە لەڕۆژی سێ یەم یان چوارەمی منالّی ساوا ئەنجام دەدرێت. شیکاری میزیش لە چوار تا شەش هەفتەی منالّ، بوون یان نەبونی ترشی فینیل پیروڤیك نیشان دەدات. ئەم شیکاری یە لە هەندێ ولاّت دا تۆبزی یە.

*** ئایا بونی ترشی پیرۆڤیك دەتوانرێت سەرکەوتوانە چارەسەر بکرێت؟**

ئەگەر نەخۆشی خێرا بناسرێتەوە، بەڵێ، بۆ چارەسەر، سەرەتا دەبێت پرۆتینێکی تایبەت کە بەشێوەیەکی نا ئاسایی دەسوتێت، بناسرێت بە ناسینی پرۆتینی پەیوەندی دار، بۆ هەمیشە لە بەرنامەی خۆراکی منالّدا لادەبرێت و بەم شێوە لە سەر هەڵدانی بریندار بونی مێشك لە بەزۆری لە گەڵ ئەم نەخۆشی یە دایە، رێدەگیرێت.

*** رێژەی توشبوون بەم نەخۆشی یە چەندە؟**

ئەم نەخۆشییە لە هەر ١٠ تا ٢٠ هەزار منالّدا، یەك حاڵەت سەرهەڵدەدات.

*** گالاکتوزمی چی یە؟**

نەخۆشـێکی تێکـچونی جگـەرە لـە میتـابولیزمی شـەکری شـیردایە. بـەلاّم میتابولیزمی شەکەری شەکەر و میوە(سوکارۆزو فورۆکتۆز ـ وەرگێڕ)، سروشتی یە.

*** ئایا دەتوانێت زوو بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بە شیکاری تایبەت بەبوونی ئەنزیمی پێویست بۆ میتابۆلیزمی شەکری شیر پەی ببرێت. شیکاری تریش هەیە کە بونی شەکر لەمیزی منالّدا نیشان دەدات.

* ئایا چارەسەری هەیە؟

بەڵێ، دەرمانی بریتییە لە لابردنی شەکری شیر لە بەرنامەی خۆراکی منداڵدا، یان بەواتایەکی تر دەبێت لە جیاتی شیری سروشتی بە منداڵ شیری دەستکرد بدرێت.

* نەخۆشی ویڵسۆن چی یە؟

نەخۆشییەکە لە تێکچونی میتابۆلیزمی(سوتانی) مسەوە دروست دەبێت و بەکۆبونەوەی مس لە مێشکدا، جگەروچاو، ئەندامەکانی تری لەش تێك دەچێت.

* ئایا ڕێگە چارەیەك بۆ چارەسەری ویڵسۆن هەیە؟

بەڵێ، بەکاریست ئەم چارەسەرە دەتوانرێت مسی زۆری لێ لابرێت.

* ئایا تێکچونی تریش هەیە کە ئەنجامی دەبێت؟

بەڵێ، بەم دواییە تێکچونی تریش دۆزراوەتەوە کەخۆشبەختانە ئەگەری سەرهەڵدانیان زۆر زۆر کەمە.

* پزیشکی Genticی چی یە؟

زانستێکە هەمیشە لە پێشکەوتندایە و هەلومەرج و فاکتەری گرنگ لە بۆ ماوەی مرۆڤەکان دەکۆڵێتەوە. ئەمڕۆ کە دەتوانرێت بەمیکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنی,(Gen)و کرۆمۆسۆمەکان لێیان بکۆڵێتەوە.

* ئایا دەتوانرێت لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی جین و کرۆمۆسۆمی منداڵەوە لە نەخۆشی یەکانی بکۆڵرێتەوە؟

لێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمی منداڵ ئەنجام دەدرێت، بۆ ئەم کارەش ڕوی ناوەوەی گۆناکان دەڕوشێنن و نمونەی لێوەردەگرن یان ئەوەی خڕۆکەکانی خوێن. دەکۆڵنەوە. دەتوانن کرۆمۆسۆمەکان جیابکەنەوە و دەستە بەندی بکرێت، ئەوکارەی لە بارەی جینەکانەوە هێشتا ناکرێت. لێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمەکان زۆر لە تێکچونەکانی ناسیوەتەوە. دەستە بەندی کرۆمۆسۆمەکان هێشتا کۆتایی

نەهاتووە و لە لایەکی ترەوە شوناسایی شوێنی هەندێ لە جینەکان بە تازەیی دەستی پێکردووە.

*** بەلێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمەکان چ نەخۆشی یەك دەناسرێتەوە؟**

هۆکاری مەنگۆلی و نەخۆشی کلین فلتر و تێرنر، شێواوی نائاسایی بوونی کرۆمۆسۆمەکانەو نەك جینەکان(لە هەرکرۆمۆسۆمێك هەزاران Gen هەن).

*** ڕۆژێك دێت کە بکرێت؟** بەڵێ.

*** ئایا دەکرێت لە ئەنجامی خوێندنەوە و ژینتیکیەوە هەندێك نەخۆشی کۆرپەلە نەهێڵرێت؟**

ڕۆژێك دێتە پێشەوە کە هەندێك خەسڵەتی جین کە زەمینەسازی نەخۆشی یەکانی وەکو شەکرەو، فایبرۆزی کیسی یان تەنانەت شێرپەنجە, بناسینەوە، بەناسینەوەیان لە هزری نەهێشتنیان بین.

*** کرۆمۆزۆم چی یە؟**

یەکێکە لە توخمەکانی ناوکی خانە. ژمارەی کرۆمۆزۆمی مرۆڤ (٤٦)ن کرۆمۆزۆمەکان دەتوانرێت لە کاتی دابەش بونی خانەدا بە میکرۆسکۆبی ئەلیکترۆنی ببینرێن. کرۆمۆسۆمەکان شێوەی تەزبیحیان هەیە و بە هەڵگری تایبەت مەندی میرات(Heridity) دەژمێر درێن.

*** Gen چی یە؟**

مۆلیکیۆلێکن لە ناو کرۆمۆسۆمەکاندا. جینەکان کە لەوباوەڕەدان ژمارەیان لە هەر کرۆمۆزۆمێکدا خۆی بدات لە هەزاران، هەڵگری تایبەت مەندی(heridity).

نەشتەرگەری پلاستیك و پەیوەند كردن

١ـ نەشتەرگەری پلاستیكPLASTIC SURGERY

* نەشتەرگەری پلاستیك چی یە؟

بەشێكە لە نەشتەرگەری كە بە چاكسازی یان چاكردنەوەی ڕواڵەتی هەندێ لە ئەندامەكان دەكات. جیاوازی نێوان نەشتەرگەری پلاستیك و نەشتەرگەری جوانكاری، نەشتەرگەری چاكردنەوە، نەشتەرگەری چاكسازی.

* نەشتەرگەری نوێكاری چی یە؟

نەشتەرگەری پلاستیك زۆربەی ئەو نەشتەرگەریانەی سەرەوە دەگرێتە خۆ، بەڵام سنوری نێوان ئەمانە زۆر وردنییە و بەزۆری تیۆریە تا ڕاستەقینە. هەرجۆرە نەشتەرگەریەكی پلاستیك چاكردنەوەی هەمیشە، مەبەست لێی وەدەست هێنانی مەبەستەكانی جوانكاری یە.

* حاڵەتەكانی بەكارهێنانی نەشتەرگەری پلاستیك چی یە؟

بەگشتی كەسانی بێ ئاگا وائەزانن كە پسپۆرانی نەشتەرگەری پلاستیك تەنیا بە ڕومەتی كەسەكان سەروكاریان هەیە. بەڵام ڕاستیەكەی شتێكی ترە. هەركاتێك بمانەوێت فەهرەسێك لە چالاكیەكانی نەشتەرگەری پلاستیك باس بكەین، ئەم فەهرەستە تەواو نی یە، دەبێت بەسەر هەموو كارێك كە دەكرێت بۆ چاكردنەوەی پێست سوتان، لووی دیواری خوێن بەرو خوێن هێنەر، خاڵ، میلا نۆما، برینی پێست، شیوێنی برین و یان گەورەبون و كەوتنی مەمك، چاكسازی یان لابردنی ئەندامە زیادەكان(پەنجەكان) شێوەی ناقوڵای لووت، چرچ و لۆچی ڕوومەت، گوێ هەڵكەنراو، برینی ناشیرین، چەناكەی لە جێ چوو، لێو شەكری و نەكرانەوەی دەم لادانی پێڵوەكان و شێوانی گوێی دەرەوە.

*** ئایا ئەگەر بەم شێوە نەشتەرگەریانە پێویست بوو دەبێت بڕۆینەلای پسپۆرانی پلاستیك (جوانكاری)؟** بەڵێ

*** ئایا پسپۆرانی نەشتەرگەری پلاستیك(جوانكاری) خولی فێربونی تایبەت دەبینن؟**

بەڵێ. ئەوانە پاش تەواوكردنی خوێندنی نەشتەرگەری گشتی، لەو بەشەش دا پسپۆری دەبینن.

*** ئایا ئەو ئەنجامەی لەم نەشتەرگەریە دەكەوێتەوە بۆ هەمیشەیە؟**

لە زۆربەی حاڵەتدا بەڵێ. هەڵبەت نەشتەرگەری بۆ كەمبونەوەی نیشانەكانی، ناشیرینی قۆناغی پیری نابێتە ڕێگر لەپیربون و ڕێ لەكەمكردنەوەی نەرمی پێست و لۆچبونی دووبارەی ناگرێتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت منالآن نەشتەرگەری جوانكاریان بۆ بكرێت یان دەبێت چاوەڕێبكرێت تا بگاتە تەمەنی هەراشی؟**

نەشتەرگەری جوانكاری منالآن زۆربەیان سەركەوتون، بەهەرحاڵ جێی خۆیەتی بڵێین بۆ چاكسازی ڕواڵەتی ئەو ئەندامانەی گەشە دەكەن وەكو لووت بۆ نەشتەرگەری چاوەڕێی گەشەی تەواوی ئەندام بكرێت باشە

*** بۆ نەشتەرگەری پلاستیك(جوانكاری) بۆ پەیوەستی لە چ(Tissue) یێك كەڵك وەردەگیرێت؟**

پێست، كرکڕاگەی پەراسو(لە چاكردنەوەی لووت) ,(Tissue) ئێسكی.

*** ئایا نەشتەرگەری جوانكار دەتوانێت ئەنجامی نەشتەرگەری خۆی پێش بینی بكات؟**

دوا ئەنجامی كار تا ڕادەیەكی زۆر، بەستراوە بە هێزی چاكبونەوەی برینی نەخۆشەوە.

*** ئایا دەتوانرێت ئەندامێك کە لە ڕووداوێکدا دەبڕێت (گوێ، پەنجە هتد) پەیوەست بکرێتەوە؟**

لە نەشتەرگەری ژێر میکرۆسکۆب ئەگەری سەرکەوتنی ئەم جۆرەنەشتەرگەری یە زۆرترە، بە هەرحاڵ پێویستە نەشتەرگەری خێرا پاش ڕوداوەکە بکرێت و ئەندامی بڕاویش هەتا ئەکرێت پیس نەبوبێت.

*** ئایا دەتوانرێت قاچ یان دەستی جیابووە وە بلکێنرێتەوە؟**

بەڵێ، لە ڕاستیدا کاری پەیوەست نییە بەڵکو کارخستنەوەی دووبارەی ئەندامە. ئەندامی بڕاو جیابۆوە دەبێت هەتا ئەکرێت ساغ بێت بە جۆرێك کەبتوانرێت خوێن بەرو خوێن هێنەر و دەمارو، ماسولکە و ژێ‌و ئێسقان چاك بکرێتەوە. ئەم جۆرەکارە پێویستی بە هاوکارییەك گروپی تەواو لە نەشتەرگەرانی پێسك، دەمار و نەشتەرگەری وردبینی یە.

٢ـ پەیوەندی پێست

*** چۆن پەیوەندی پێست ئەنجام دەدرێت؟**

نەشتەرگەر بەشێك لە پیستی نەخۆش لە ناوچەیەکی ساغ وەردەگرێت و دەیدات بەسەر ئەو شوێنەدا کە بەهۆی سوتان، برین یان نەشتەرگەری، ئەو پێستەی لە دەست داوە.

*** ئایا دەتوانرێت بۆ پەیوەندی پێست، لە پێستی خۆبەخشی پێست وەربگیرێت؟**

نەخێر، ئەم جۆرە پەیوەندە بەزۆری سەرکەوت و نابێت، مەگەر ئەوەی لە پێستی دوانەی ڕاستەقینە(یەك هێلکە) نەخۆش بێتە بەڵام نەمانی پێست زۆر بەکەمی ئەوەندە زۆر دەبێت کە پێویست بکات لە یەکێکی تردا وابکرێت.

*** ئایا حاڵەتێك هەیە كە پێویست بكات پێست لە یەكێكی تر داوابكرێت؟**

بەڵێ، بینراوە كە سوتانی ژمارە(٣)(پەیوەندی پێست) پێست بەخش كاریگەری باشی لەسەر چاكبونەوەی برینی كەسی سوتاودا هەیە. پێستی پەیوەندی(١٠ تا ١٥) ڕۆژ بەزیندویی دەهێڵرێتەوەو لەم ماوەدا مادەی كیمیاوی و شلەی(حەیاتی) لەلاشەی كەسی سوتاو دەهێڵێتەوە، ئینجا پاش ئەنجامی ئەم كارە گرنگە پێستی(پەیوەند) دەمرێت و لە (Tissue) ژێرەوە جیا دەبێتەوە.

*** جۆرە جیاوازەكانی(پەیوەند)ی پێست كامانەن؟**

(پەیوەند) ی هەویری: بریتیە لە پارچەی بچوكی پێست بە تیرەی mm٥ كە نەشتەرگەر وەری دەگرێت لە سەر شوێنی كراوە دای دەنێت ئەم پارچەكراوە گەورە دەبێت و ئەو ناوچەیەی كە دەدرێت بەسەری دا، بەتەواوی دادەپۆشێت. پەیوەندی پێستی ناسك: ئەم جۆرە(پەیوەندە) پێكهاتووە لە پارچەی لە چینی دووەمی پێست كە نەشتەرگەر بە نەشتەرگەریەكی تایبەت. بەشێوەیەكی گشتی لە بەشە ساغەكانی لاشەوەردەگیرێت: سك، ڕان، پشت. ئەم پارچانە بۆ داپۆشین بۆ نمونە شوێنی كراوەی سوتانی ژمارە(٣) سود وەردەگیرێت. ئەگەر ناوچەی وەرگر هەوی نەكردبێت، ئەمجۆرە(پەیوەندە) وەردەگیرێت.

ا. پەیوەندی پێست ئەستو:

بریتیە لە چینی دووەم و سێیەمی ناو چاندنی ئەو پێستە لەو بەشانەی لاشە كە پێستەكەی توانای كشانی هەبێت. ئەم پێستە پڕاو پڕ بەشێوەی ناوچەی پەیوەند دەردەهێنن. پەیوەندی لاسكی: ئالەم جۆرە پەیوەندە، بەشێك لە پێست بە ناوچەی وەرلێگیراو دەلكێنن و بەشێكی تر لە ناوچەی وەرگر دەچێنن. ئەم جۆرە پەیوەندە لە سەرەتادا لە خوێنی ناوچەی دەست پێكردو خۆراك وەردەگرێت. كاتێك پێستی پەیوەندی لە ناوچەی وەرگر خوێنی وەرگرت، ڕیشەی پەیوەندی یان

لاسك جیا دەکاتەوە.ئەم جۆرە(پەیوەندە) بۆ پۆششی بەشەکانی ڕومەت، پەنجە و دەستەکان زۆر سودمەندە. پارچەی هەستیار: لەم جۆرەدا پارچەیەك لە پێست لەگەڵ لاسکی خۆراك پێدەر(ڕیشاڵی خوێن و دەمار) وەردەگیرێت و بەسود وەرگرتن لە میکرۆسکۆپ لە بەشی نەخۆشی لاشە دەیچێنن تا پەیوەستی ڕیشاڵی خوێن و دەمار دروست بێت. ئەم جۆرە پەیوەندیە لە حاڵەتێکدا دەبێت کە بەشێکی گرنگ لە ناوچەی هەستیاری لاشە لەناو چوبێت.

*** ئەو هۆکارانەی دیاری کەری سەرکەوتنی(پەیوەند) ی پێستن کامانەن؟**

ناوچەی وەرگرو هەروەها ئەو ناوچەیەی کە پێستی ئاسایی لێ بگات بە ناوچەی وەرگر. (پەیوەند) دەبێت بەئارامی و بە یاسا لە ناوچەی وەرگر دەبێت و بەردەوام(دەبێت لە پێکهاتنی دەرپەڕین ڕێ بگیرێت). دەبێت چاودێری بکرێت پەیوەند جیانەبێتەوە. ناوچەی(پەیوەند) دەبێت لە ژێر هیچ گوشارێکدا نەبێت. باری گشتی نەخۆش دەبێت باش بێت تا برینی بەشێوەیەکی سروشتی چاك ببێتەوە.

*** چ کات دەتوانرێت بوترێت کە پەیوەندی پێست سەرکەوتو بووە؟**

(٨ تا ١٠) ڕۆژ پاش(پەیوەندەکە) باندی برینەکە دەگۆڕێت لێرەدایە کە دەتوانرێت ببینرێت سەرکەوتوە یان شکستی بووە.

*** ئایا پێستی پەیوەندی هەستیاری خۆی وەردەگرێتەوە؟**

تا چەند هەفتە لە ناوچەی پەیوەند هەست بە بێ هەستیاری دەکرێت. هەستیاری ئاسایی کەم کەم دێتەوە.

*** ئایا لە سەر پێستی پەیوەند موو دەڕوێتەوە؟**

نەخێر، ئەگەر پەیوەندەکە لە جۆری ئەستوربێت و لە شوێنی مودا وەرگیرابێت.

*** ئایا دەتوانرێت ڕوتانەوەی سەر بە پەیوەندی پێستی مودار چارەسەر بکرێت؟**

بەم نەشتەرگەری یە لەوانەیە موو بروێت، بەڵام ئەم مووە هاوشێوەی موی سەرنابێت. بەڵام (پەیوەند) ی موو ئەنجامی باشی لێدەکەوێتەوە.

*** ئایا لەوانەیە ڕەنگی پێستی پەیوەندی بە ڕەنگی پێستی پێشووتر جیاوازی هەبێت؟**

بەڵێ، لەورووەوە نەشتەرگەرەکان دەکۆشن بۆ(پەیوەند) کردن لە پێستی هاوڕەنگ بە پێستی ناوچەی نەشتەرگەری سود وەردەگرن بەتایبەت ئەگەر ئەم ناوچە ناوچەی ڕوومەت یان گەردن بێت.

*** ئایا پێستی پەیوەندی بە ئەندازەی پێستی ئاسایی پتەوە؟**

پەیوەندی هەویری(پێستی ناسک) بەئەندازەی پێستی ئاسایی بەرگە گرندە. پەیوەندی پێستی ئەستوو بەکردەوە بە ڕێژەی پێستی ئاسایی بەرگە گرتووە.

*** ئایا دەبێت پێستی پەیوەندی لە بەرامبەر خۆردا بپارێزرێت؟**

بەڵێ، پێستی پەیوەند لە پێستی ئاسایی هەستیار ترە.

*** ئەگەر پەیوەندی پێست سەرکەوت و نەبێت ئایا دەتوانرێت دووبارە نەشتەرگەری بکرێتەوە؟**

بەڵێ، دەتوانرێت هەرکە برینەکە چاك بووەوە دووبارە دەتوانرێت پێستی پەیوەندی لە جۆری (پێستی ناسك) وەرگیرێتەوە.

*** بۆ چ جۆرە برینی پێست نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجام دەدرێت؟**

پاش سوتان بەربڵاوە کاتێك جێگەی برین ناشیرین بێت(زیادە گۆشت) لەکاتی لەدەست دانی مادە جەوهەریەکان لە ئەنجامی ڕووداو یان هەوکردنی پاش لابردنی نیوە مۆری پێست یا ژێر پێستی(خاڵ، ملانۆما، ئەنزیم، شێرپەنجەی پێست و هتد.

*** کاتێـك نەشـتەرگەر بەشـێك لـە برینـی پێـست لا دەبـات چ کاتێـك پەیوەندی پێست پێویست دەکات؟**

کاتێك لێوارەکانی برین ناگەنـەوە بەیـەك یـان کاتێـك دوور بنـەوە(لێـو بـە لێـو) دەبێتە هۆی کشانی زۆر ناگەنەوە لەوانەیە نەشـتەرگەر دەسـت بـە کـاری پەیوەنـد بدات.

نەخۆشیەکانی چاو

نەخۆشیەکانی چاو

چاو

*** ئایا چاویلکەساز دەتوانێت پشکنینی تەواوبۆچاو بینین ئەنجام بدات؟**

چاویلکە ساز کە(پزیشك نی یە) دەتوانێت بۆ دیاری کردنی ژمارەی چاویلکە و بینینی چاو تاقی بکاتەوە بەڵام هەرکێشەیەکی پزیشکی و لەوانە جێگیرکردنی چاویلکەی نەبینراو پێویست بە بریاری پزیشکی چاو هەیە

*** هەرچەند رۆژ جارێك چاو دەبێت بینای پشکنینی بۆ بکرێت؟**

بەگشتی هەریەك ساڵ یان دوو ساڵ جارێك بەمەرجێك ئاگامان لە کێشەی خێلی چاوبێت لە منداڵاندا نزیك بینین، دوور بینین ئەو کەسانەی کە تەمەنیان زیاتر لە ٤٠ ساڵ دەبێت زوتر چاویان پشکنینی بۆ بکەن(هەر شەش مانگ جارێك)

*** بەگشتی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ماندو بونی چاو؟**

پێویستی چاکسازی بینایی(دانانی چاویلکە) و گوێنەدان بە پێی خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی دوور لە روناکی تەواودا، سەیرکردنی بۆ ماوەیەکی زۆر(بە تەلەفزوێن، رادار، کتێب...) بەڵام هەموو کات ناتوانرێت بە سادەیی ماندوو بونی چاو لە ماندو بونی تر جیابکرێتەوە.

*** نیشانەکانی ماندوو بونی چاو چی یە؟**

ونبونی وێنەیەك، کە سەیری دەکەین و دەی بینین، کزانەوەی گوێی چاو فرمێسککردنی کەمی چاو سەر ئێشە

***ئایا خوێندنەوە بۆماوەیەکی زۆردەتوانێت ببێتە هۆی ماندوبونی چاو؟**

ئەگەر خوێندنەوە لە رۆشنای تەواو دابێت نەخێر.

*** چارەسەری ماندو بونی چاو چۆنە؟**

کەڵك وەرگرتن لە چاویلکەی شیاو بە پێی ئەو بارەی کە چاوی تێدایە دروست کرابێت (دووربینین، نزیك بینین، کەمبونەوەی بینایی لەئێواراندا... هتد) پێ دانی پشوی تەواو بە چاو، هەندێ دەرمان کە پزیشك دەی نوسێت.

*** ئایا دانانی چاویلکە ئەو کێشەیە چارەسەر دەکات؟**

نەخێر، بەڵام چاویلکە لە چاوکردن ئەوەندە ئارامی و ئاسودەیی بەو کەسە دەدات و هێندە دیدی چاك دەکات کە زۆر ناخایەنێت ئیتر ناتوانێت واز لەچاویلکە بهێنێت کاتێك چاویلکەکەی لادەبات، هێندە خوی پێوەگرتووە کە وا هەست دەکات کە چاویلکە کەێشەکەی زۆرتر کردووە.

*** ئایا سود وەرگرتنی لە ڕادە بەدەری چاویلکە لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچونی چاو بۆ هەمیشە؟** نەخێر.

*** ڕەنگی چاو چ فاکتەرێك دیاری دەکات؟**

ڕەنگی چاو بە ڕێژەی کۆبونەوەی ئەو ڕنگدانانەی، کە لە گلێنەوە بەستراوە. لە چاو شینەکاندا بڕی ڕەنگ دانەکان کەمترن و هەرچی ڕەنگی چاو تۆخ تربێت، بڕی کۆبونەوەی ڕەنگ دانەکان زۆرترن.

*** بەربڵاوترین هۆکاری بزواندن و ئاوسانی چاو و پێڵو چی یە؟**

ئەم کێشەیە لەوانەیە بەهۆی کرێشی پێڵو یا نەخۆشی برژانگەوە یان لەبەر دووکەڵی بزوێنەر، تۆزو باو ماندو بوون، هەستیاری و هەوکردنی درێژ خایەنەوە پەیدا دەبێت.

*** هۆکاری بینینی خاڵی ڕەش لە بەرچاودا(ڕەشکە و پێشکە) چی یە؟**

ئەم جۆرە حاڵەتە لەوانەیە بەهۆی بوونی بەشەنا(شەفافەکان) لە مادەی پرۆتینی چاوەوە بێت. ئەم بەشە نا(شەفافانە) بەشێوەی خاڵی بچوك یان لەشێوەی تێڕامان لە زەوی سپی و بریقەدار (ئاسمانی ڕۆشن یان کاغەزی سپی)

لەشێوەی دەزوی بچوك سەر هەڵدەدات ئـەم جۆرە حاڵەتانـە بـە گشتی مانایـەکی تایبـەتیان نـی یـە، بـەڵام ئەگـەر کێشەی بـۆ بیـنین دروسـت کـرد یـان ئـەو کەسـە بروسکەی نورانی ببینێت، پێویستە بڕواتە لای پسپۆڕی چاو.

* شین بونەوەی خواروی چاو چۆن چارەسەر دەکرێت؟

تەنیا چارەسەر لەبەر کەمکردنەوەی ئاوسـانی خـواروی چـاو، چـەند کۆمپریـسی ئاوی سارده.

* له وولاته پێشکەوتوەکاندا بەربلاوترین هۆکاری بینایی چی یە؟

شێوان له سوری خوێنی تۆڕ به تایبەت له نەخۆشی شەکرەدا و ئەوکەسانەی که پاڵەپەستۆیان بەرزە ئاوی سەوز، ڕوداوی شۆفێری.شێوانی زکماکی پێکهاتەی چاو.

* ئایا کاریگەری خۆر بە ڕووی چاو زیان بارە؟

بەگشتی چاو دەتوانێت بەر له چونە ژورەوەی(UV)و ژێر سور کاریگەری زیـان بـاری بەسـەر (Tissue)ی بینـایی هەیـە، بـەڵام پارێزگـاری چـاوە ڕۆشـنەکان و ڕەنگدانەی کەم لەم مەترسـی یـە زۆر زۆر نییـە لەلایـەکی تـرەوە سیـستمی بینـایی مـرۆڤ رۆژ بـەڕۆژ بەشـوێنی جیـاوازتر وەکـو کێوەکـان و دەریـا و ... هتـد ڕوبـەڕو دەبێتەوە و ناتوانێت بە پەلە خۆی بەم شوێنە نوێیانە بگونجێنێت. جا لەبەر ئـەوە لە چاوکردنی چاویلکەی خۆر پێویستە.

* ڕۆڵی چاویلکەی خۆر دەبێت چی بێت؟

لێرەدا هەڵبژاردنی چـاویلکەی خـۆر دەبێـت دوو شـت ڕەچـاو بکـات: هـەم ڕۆڵـی شوشەی چاویلکە وەك فیلتەرو هەم چۆنایەتی(ئۆپتیك) ی شوشەی چاویلکە.

* ئایـا شوشــەی هــەموو چــاویلکەیەکی خــۆر، تیــشك و ڕونــاکی بەیەکسانی فیلتەر دەکات؟

نەخێر، بڕی ڕووناکی هەڵمژاو بەهۆی شوشەوە بەستراوە بە ڕەنگی شوشەکەوەو بە پێ یە جیاوازە.

* ئایا ڕەنگی شوشەی چاویلکە گرنگی هەیە؟

بەڵێ، ئەگەر شوشە بۆ نمونە پەمەیی بێت، تێپەڕبونی تیشکی سور لە ئەنجامدا ژێر سورمان ئاسان کردووە. بەم شێوە ئەگەر شوشە شین بێت ڕەنگی شین، وەنەوش و(UV) مان ئاسانکردووە. جالەبەر ئەوە دەبێت لەم جۆرە ڕەنگانە پارێز بکرێت ئەوەش زیاتر هەڵبژاردنی چاویلکەیەك بە یەك ڕەنگ بۆ هەمیشە بۆ نمونە زەرد، شین، یان سور، دەرکی ڕەنگی ئەو کەسە تێك دەدات و دەبێتە هۆی تێکچونی ئارامی. جا لەبەر ئەوە باش وایە چاویلکەیەك لە چاوبکرێت کە کۆی هەموو ڕەنگە جۆراو جۆرەکان لە خۆبگرێت و توانای بینینی تیشك بێت وەکو خاکی و قاوەیی و سەوز.

* ئایا لە چاوکردنی چاویلکەی خۆر بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ مەترسی دارە؟

نابێت هەمیشەو بە شێوەیەکی ڕێك و پێك چاویلکە لە چاو بکرێت، چونکە بەم شێوە سیستەمی بینایی بە هەبونی پارێزەری چاو خودەگرێت. هەبوونی بەردەوامی پەردەیەك کە تیشك هەڵدەمژێت، دەبێتە هۆی خاوبونەوەی بیلبیلەی چاو چونکە لە کاتی چاویلکە لە چاوکردن لەو شوێنانەی کە ڕۆشنایی کەمە، سیستەمی بینایی دروست کاردانەوەیەك نیشان دەدات کە تایبەتی خۆر ئاوابون یان شەوە. بێجگە لە خاوبونەوەی بیلبیلە ئاکامی تری ئەم کێشە، کەمکردنەوەی هێزی بینین لە بەر نەمانی پەردە(Diaphragm) و کەم بونەوەی کاردانەوەی ڕێکخەری هاوتاکردنی چاوەکە بە کاردانەوەی بیلبیلەی چاوەوە پەیوەندە. ئەمەش دەبێتە هۆی دوور بینی نائاسایی. ئەمڕۆ کە باشترین چاویلکە ئەوەیە بە شوشەی فۆتۆکرۆمیك کە هێزی هەڵمژین و شیاو بەزیادبونی توندی ڕۆشنایی، زۆر دەبێت. شوشەی فۆتۆکرۆمیك شوشەیەکە لەڕوی فیزۆلۆجییەوە ڕەزامەندبەخشە چونکە خۆی بەشوێن و کات کەڵك وەردەگیرێت و خۆی دەگونجێنێت و توانای گونجانی چاو تەواو دەکات

*** ئایا بێجگە لە ڕەنگی شوشە، چۆنیەتی ئۆپتیکی شوشە گرنگی هەیە؟**

چۆنیەتی شوشـەی چـاویلکەی خـۆر دەبێـت لـە ڕوانگـەی ئۆپتیکـەوە ڕەخنـەی لێنەگیرێت. بەواتایەکی تر شوشەی چاویلکەی خۆر دەبێت سـەبارەت بـە چـاو بـێ کاریگەر بێت. واتە

A ـ نابێت ببێتە هۆی پوکانەوەی بینین(کاریگەری نزیک بینین).

B ـ نابێت پێویستی ڕێکخەری چاوبێت(کاریگەری هایپرمترووپیک)

C ـ نابێت مەیدانی بینین بگۆڕێت(کاریگەری ئاستیگماتی).

D ـ نابێت ببێتە هۆی جوڵانی سیستمی ماسولکەی چاو، ئـەم جـۆرە گرفتانـەی چاویلکە لەوانەیە تەنیا هەست بکرێـت(کاریگـەری نزیـك بیـنین و ئاسـتیگماتی) یـان ببێتە هۆی هەڵپەی چاو بۆ قەرەبوکردنەوەی خـۆی (کاریگـەری هایپرمترووپیـك یـان همسیولی) ناڕەحەتی بینین دروست بکات.

١ـ نزیك بینین

*** نزیك بینین چی یە؟**

نزیك بینین بریتیـە لـە زۆر بـونی نائاسـایی دوری چـەقی چـاو کـە دەبێتـە هـۆی بینینی باشتری شتی نزیك لە شتی دوور.

*** فراوانی نزیك بینین تا چەندە؟**

بەنزیکەی ٣/١ ئەوانی کە چاویلکە دادەنێن نزیك بینن.

*** ئایا نزیك بینین بۆماوەی یە؟** نەخێر.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لە نزیك بینین بگیرێت؟**

نەخێر، بەڵام دەبێت هەتا زووە سەردانی پزیشك بکرێت.

*** چۆن پزیشك دەتوانێت نزیك بینی منداڵی زۆر بچوك بزانێت؟**

بــە پــشکنینی تایبــەت و بــە پــشکنینی تــۆڕی(Retina) بــەهۆی

Aphthalmoscope بە سێبەر بین(سکیا سکوپی) یا پشکنینی سێبەری بیلبیلە بۆ دیاری کردنی ژمارەی شکانی چاو.

*** ئایا پێدەچێت نزیك بینین خۆی چارەسەربێت؟**

نەخێر.

*** ئایا لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو هێزی دیدی کەسی نزیك بین باش دەکات؟**

بەڵێ.

*** منداڵانی نزیك بین لە چ تەمەنێکدا دەتوانن چاویلکە لە چاوبکەن؟**

ئەگەر پێویست بکات لە یەك ساڵی یەوە بەڵام بەزۆری لە ٣ ساڵی دا.

*** بۆچی نزیك بینین لە قۆناغی هەراشی دا زۆر دەبێت؟**

چونکە گوێی چاویش هاوکات لەگەڵ لاشەدا گەورە دەبێت.

*** ئایا ئەوانەی نزیك بینن دەبێت لە خوێندنەوەی زۆر خۆیان ببوێرن؟**

نەخێر، ئەم کارە تەنیا کاتێك پێویست دەکات کە نزیك بینین زۆر توند و بەخراپ بونی تۆڕی چاو Retina هاوکات بێت.

*** ئایا تەلەفزوێن زیان بە بینایی نزیك بینەکان دەگەیەنێت؟** نەخێر.

*** چاویلکەی نەبینراو چی یە؟**

لێنز(عەدەسە) ی بچوك لە پلاستیك قاڵب گیرکراون، ڕەق یان نەرم کە ڕاستەوخۆ لەسەر گوێی چاو دادەنرێت ئەم جۆرە چاویلکانە نەبینراون.

*** لە کام جۆر نزیك بینیندا چاویلکەی نەبینراو داوا دەکرێت؟**

لە هەموو حاڵەتێکداو بە تایبەت کاتێك نزیك بینین زۆر زۆر بێت.

*** ئایا حاڵەتی قەدەغە هەیە لە بەکارهێنانی(لینزدا)؟**

بەڵێ، لەکاتی بونی هەستیاری(حەساسیەت) بەو مادەی کە ئەو لینزەی لا دروست دەکرێت. یان لەکاتێ کە چاویلکە ببێتە هۆی فرمێسك ڕژانی ناتەواو هەروەها کەڵك وەرگرتن لە(لێنز) بۆ کەسانی زۆر لاو یان بە تەمەن کە ناتوانن بە ڕێك و پێکی و بە باشی ئەو(لێنزە) لەجێی خۆی دانێت یان دەری بێنێت، قەدەغەیە. ئایا چارەسەرێك بۆ باش بونی نزیك بینین هەیە؟ نەخێر.

*** ئایا پێدەچێت نزیك بینین ببێتە هۆی کوێری؟**

لەهەندێك حاڵەتدا کە نزیك بینین زۆر توندە، دەبێتە هۆی تێکدان و خراپ کردنی تۆڕی چاوRetina، ئیتر ئەو تێکدانە بێتە هۆی جیابونەوەیRetina یان نەبێت ئاکامی ئەم کێشەیە کەمبونەوەی هێزی بینین و تەنانەت هەندێ جار نەبینینی تەواو(بەشی جیابونەوەی تۆڕی چاو(Retina)لەهەمان بەشداسەیر بکرێت).

*** ئایا دەتوانرێت نزیك بینین بە نەشتەرگەری کەم بکرێتەوە؟**

دەتوانرێت لە هەندێ حاڵەتی دیاری کراودا، کاتێك نزیك بینین زۆر توند و بەرەو پێشەوە بچێت بۆ بچوك کردنی گوێی چاو نەشتەرگەری بکرێت. بەڵام هێشتا زووە تا قسەی لەسەر بکرێت.

٢ـ هایپرمتروپی یان دوور بینین

*** هایپرمتروپی چی یە؟**

حاڵەتێکە کە تیرەی چاو لە پێوانە بەهێزی(زەجاجیە) ی زۆر بچوك بێت. بینایی چاو لەکاتی بونی هایپرمترۆپی بۆ شتی دوور باشترە تاوەکو بۆ شتی نزیك. بەڵام لەکاتی نەمانی هێزی هاوتا بۆ هیچ دووریەك باش نی یە.

*** هیچ جیاوازیەك هەیە لە نێوان نزیك بینین و دوور بینین؟**

وێنەی دوور لە کەسی نزیك بین سەرەڕای هەموو هەوڵێکی ئەو کەسە، هەمیشە

وونە کەچی ئەوانەی دوور بینن دەتوانن بە بەهای گوشار هێنانی بەردەوام بۆ چاو هەر دوریەك بە ڕۆشنی ببینێت. ئەم گوشارە دەبێت هۆی ماندوو بونی چاو.
(زجاجیە: مادەیەکی ڕوون و شێوەی جەلاتینی کە لە چاڵی ناوەوەی کورەی چاو لە نێوان عەدەسە و تۆڕدایە)

*** ئایا هایپرمترۆپی بەربڵاوە؟**

نزیك بە ٣/١ ئەوانەی کە چاویلکە بە دووربینین دوچارن.

*** ئایا کور زۆرتر دوو چاری ئەم کێشەیە دەبێت یان کچ؟** نەخێر.

*** ئایا بەرەو لاچونی خێزانی بە هایپرمترۆپی هەیە؟** نەخێر.

*** ئایا دوور بینین خۆی لە خۆیدا چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر بەڵام دوور بینین لە قۆناغی هەراشی دا(گەشەدا) کەم دەبێتەوە.

*** ئایا دانانی چاویلکەی شیاو دووربینی باش دەکاتەوە؟**

باشبونی هایپرمیترۆپی پێناچێت، بەڵام دانانی چاویلکە بینین باشتر دەبێت.

*** ئایا لە چ تەمەنێکدا منداڵان دەتوانن بۆ ڕاستکردنەوەی دوور بینین چاویلکە لە چاوبکەن؟** بەگشتی لە ٣ساڵی دا.

*** پزیشك چۆن بە دوور بینی منداڵانی بچوك دەزانێت؟** بە سێبەر بین(سکیا سکۆپی).

*** بۆچی دوور بینین پاش تێپەڕبونی ماوەیەك لە تەمەنی ئەو کەسە دەردەکەوێت؟**

هاوتا کردنی چاو دوور بینی منداڵان قەرەبوو دەکاتەوە، بەڵام هەرچەندە تەمەن بەرەو سەرەوە بڕوات هێزی هاوتاکردن(لێنز) عەدەسی بۆ قەرەبوکردنەوەی هەڵە کەم دەبێتەوە.

*** ئایا کەسان گیرۆدەی هایپرمترۆپی دەبێت لە خوێندنەوەی زۆر دوور**

بکەونەوە؟

ئەگەر چاویلکەی شیاو دانێت نەخێر.

*** ئایا تەلەفزوێن زیانی بۆ چاوی ئەو کەسانە هەیە؟**

نەخێر.

*** ئەم جۆرەکەسانە لە چ حاڵەتێکدا چاویلکەی نەبینراو(لێنن) دەبێت لە چاو بکەن؟**

هەرکات کە بیەوێت.

٣- پیر بوونی چاو

*** پیربونی چاو چی یە؟**

کەم بونەوەی هێزی هاوتابونی چاوە بە گەورەبونی تەمەن بۆ بینینی شتی نزیك بەڕوونی. بەواتایەکی تر کەم بونەوەی توانای جیابونەوە لە چاوی ئاسایی یان چاوی نزیك بین یان دووچاری هایپرمترۆپی بەچاویلکەیان ناسینەوەی شتی نزیك.

*** جیاوازی نێوان پیری چاوو دوور بینی هەیە؟**

پیری چاو کەم و کوریەکە(پوایا کەچی دوور بینی بەو مانایە کە لە دوور بینی دا تیرەی چاو لە چاو بە دووری ناوەندی بینین بچوکە.

*** ئایا ئاکامی هەردووکیان لە سەر بینایی یەکسانە؟**

نەخێر، هێزی هاوتا کردنی کەسانی لاو کە گیرۆدەی دوور بینین بوون هێندە زۆرە کە بتوانن دووری ناوەند کەم بکاتەوە و وێنەی شتی وەستاوی نزیك لەسەر تۆڕینە(Retina) بوەستێنن. تەنانەت کەسانی لاو، نزیك بین پێویست ناکات ئالەم توانایە کەڵك وەربگرن چونکە زۆربونی تیرەی چاو دەبێتە هۆی ئەوەی کە خاڵی ناوەند لە سەر تۆڕی چاو بکەوێت.

***کەوایە هۆی چی یە،کە دەڵێن نزیك بینەکان گیرۆدەی پیربونی چاو نابن؟**

نزیك بینەکان هەروەکو کەسانی تر وردە وردە و بەکەم بونەوەی توانای هاوتا کردنی چاویان دەبنە هۆی نەخۆشی دووربینین، بەلام ئاکامی پیری چاو لەم کەسانەدا درەنگ تر ڕوودەدات و کەمتر ئازاریان دەدات.

*** هۆکاری پیری چاو چی یە؟**

هۆکاری سەرەکی، کە هێزی ماسولکەی هاوتا کەری چاوکەم دەکاتەوە، یان دەبێتە هۆی بونی لێنز(عەدەسە) گەورەبونی تەمەنە، بەلام ماندو بونی درێژ خایەن و زیان بینینی باری گشتی لاشەش دەتوانێت پیری چاو خێراتر بکات.

*** چارەسەری پیری چاو چۆنە؟**

لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو بۆ بینینی نزیك کە دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بۆ کارو خوێندنەوە لە بینینی ورد بێبەش نەبێت.

*** ئایا پیری چاو لە خۆوە کەم دەبێتەوە؟**

نەخێر، بەلام هەندێ جار پێش دێت کە بەرۆشتنی تەمەن بگۆڕدرێتو نزیك بینین روبدات، بەم شێوە ئەم کەسە دەتوانێت بە پێی چاویلکە لە نزیك باشتربینین وا دەزانێت هەمان بینایی دەورانی لاوی خۆی بەدەست هێناوەتەوە.

*** ئایا پیری چاو دەبێتە هۆی کوێری؟**

نەخێر.

٤ـ ئاستیگماتێسم

* ئاستیگماتێسم چی یە؟

لاربینین لە ئاستیگماتێسم نیوەتیرەی لێنس لە هەموو شوێنێکدا یەکسان نین دەرئەنجامی ئەم کارە لە دەست دانی، کە وێنە لە روونی ببینرێت وە لە ئەنجامدا ناتوانرێت وێنەی شتەکان بە رێکی بخاتەسەر تۆری چاو(Retina)ئەمەش دەبێتە هۆی بینینی وون بوو یان بینایی گیرۆدەی لادان دەبێت.

* نیشانەکانی ئاستیگماتیسم چی یە؟

(لاربینین) چاوی کەسی توش بوو زوو ماندوو دەبێت و بینایەکەی وونبو شێوەی گۆڕدراوە.

* چارەسەری ئەم کێشەیە چۆنە؟

لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو لە نیشانەکانی نەخۆشی کەم دەکاتەوە.

* ئایا ستیگماتیسم لە خۆوە چاك دەبێتەوە؟ نەخێر.

* ئایا ستیگماتیسم دەبێتە هۆی کوێری؟ نەخێر.

* خێلی(سترابیم) چی یە؟

بریتیە لە بوونی لادان لە دوو شوێنی سەیرکردن بە ئاسۆ بەم مانایە کە مرۆڤ کاتێك کە بەرەو ئاسۆ سەیر دەکات تەنیا بە یەك چاو دەبینێت ئەم حاڵەتە لەوانەیە هەمیشەیی بێت یان کاتی.

*جیاوازی لە نێوان خێلی و دوور بینی و نزیك بینی و ئاستیگماتیسم دا چییە؟

خێلی پەیوەندی بە ماسولکەکانی دەرەوەی چاوەوە هەیە کەچی نزیك بینی و دووربینی‌و ئاستیگماتیسم بەدەسگای ئۆپتیکی چاوەوە بەستراوەو پەیوەندی هەیە.

*** هۆکاری خێلی چی یە؟**

هەرکات خێلی لە سەرەتای لە دایك بونەوە هەبێت یان ئاکامی خوێن پڕانی کەمی مێشکدا یان ئەنجامی بوونی شێواوی لە تێکچوونی کاری ماسولکە بزوێنەرەکانی چاو یان لە بەر زیان گەیشتنی کاتی منداڵ بوون ئەگەر خێلیەك یان دوو ساڵ پاش لە دایك بوون پەیدا بێت ئاکامی تێکچون و خراپ بونی. ئەم ئەگەرەش هەیە خێلی بە هۆی کەم و کوری یان ئیفلیج بونێك لە ماسولکەکانی چاو بێت، خێلی،یان لادانی چاو بەرەولای ناوەوە بەگشتی بەئەنجامی دەڵێت خێلی، یان بەواتایەکتر لادانی چاو بەرەو دەرەوە بێت بەگشتی بەنزیك بینی ئەنجام دەبێت.

*** ئایا مەیل بەرەو لای خێزانی بە(خێلی) هەیە یا بۆماوەی یە؟**

پێ دەچێت هەردووکیان بێت.

*** ئایا چارەسەری خێلی دژوار ترە؟**

بەڵێ، چونکە خێلی بەتوانای هاوتا لە پەیوەندی دا بوەو جا لەبەر ئەوە بە چاویلکە باشتر دەبێت.

*** خێلی لە چ تەمەنێك دەتوانرێت بناسرێتەوە؟**

لە هەمان ٣ ساڵی یەکەمی ژیان، بەڵام لەوانەیە درەنگتریش دەرکەوێت

ئەو رێژەیە لە خێلی دا چەندە کە بەدەرمانی پزیشکی چارەسەر دەبێت؟

رێژەی چاکبونەوە لە نێوان ٥٠ – ٤٠ ٪ یە، ئەویش بە مەرجی ئەوەی کە دەرمان زۆر زوو لە ٣ ساڵی دا دەست پێبکات.

*** بۆچی دەبێت چارەسەری خێلی زوو بکرێت؟**

بۆ رێگرتن لە ئامبیلۆپی.

*** ئامبیلۆپی چی یە؟**

کاتێك دەڵێن چاو گیرۆدەی ئامپیلۆپییە کە سەرە رای ساغ بوونی ناوەوەی چاو، لە دەستدانی هەر جۆرە بینینێکی چاو سەرە رای لە چاونانی چاویلکەی بینین

زۆر زۆر لاوازە.

*** هۆکاری ئەمپلیۆپی چی یە؟**

دەبێت جێگیری نارێکی بینین بزانرێت بینایی لەسەرەتای لە دایک بونـەوە تـا٣ سـاڵی گەشـە دەکـات و کامـڵ دەبێـت و جێگـری ئاگایانـەی سـەیر کردنـی ڕۆڵـی کاریگەری لە تەواوکاری بینایدا هەیە، هەرکات جێگری لەبەر لادانی چـاو دوو چـاری کێشە بوو چاو هیچ کات ناتوانێت توانای بینینی کامڵ پەیدا بکات.

*** چارەسەری ئەمپلیۆپی چی یە؟**

چارەسەری بریتیە لە ناچارکردنی چاوێك کە لادانـی هـەبێت بـە سـەیرکردنی بـە بەستنی چاوی ساغ، هەرچەندە تەمەنی منـاڵ کـەمتربێت پـی دەچـێت چارەسـەری زیاتر دەبێت.

*** چارەسەری پزیشکی خێلی چۆنە؟**

١- ئەنجامدانی ڕێکو پێکی وەرزشی تایبەتی چاو. ٢- لە چاوکردنی چاویلکەو بەکارهێنانی قەترەی گرژکردنەوەی بیلبیلە. ٣ - بەستنی چاوی ساغ بە پارچەیەك بۆ هاندانی بینینی چاوی گیرۆدەی خێلی.

*** بۆ ئەوەی دوو چاو هاوسەنگ بن نەخۆش تاکەی دەبێت چاویلکە لە چاو بکات؟**

ئەگەرچارەسەر ئەنجامی باشی هـەبێت، دەبێـت مـاوەی٦مـانگ چـاویلکە لەچـاو بنرێت.

*** چـۆنە سـەرە ڕای لـە چـاوکردنی چـاویلکە، هەنـدێ جـار دوور بینـی چارەسەر ناکرێت؟**

هۆکارەکەی ئەوەیە کـە فاکتـەری یەکسان و بـە ڕابـەری نزیـك بینـین یـان دوور بینین(هایپرمترۆپی) بەرپرسیاری خێلی یە.

*** منداڵ لە چ تەمەنێکدا دەتوانێت چاویلکە لە چاو بنێت؟**

لە دوو ساڵیەوە.

*** ئاکامی خێلی چی یە؟**

خێلی زیان بە جوانی دەگەیەنێت و لەو ڕووەوە دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچونی دەرونی توند. چارەسەر نەکردنی خێلی ڕێك لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازی کەم و زۆری، توندتری چاو کە بەرەوناوەوە دەڕوات. خێلی لەوانەیە ببێتە هۆی بینین بە یەك چاو ئامبلیبوپی چاوەکەی تر.

*** ئایا ڕێگەیەك بۆ بەرگرتن لە خێلی هەیە؟**

بەڵێ، لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو هەرکە نیشانەی خێلی سەری هەڵدا دەتوانێت نیشانەی خێلی چارەسەر بکات

*** ئایا ئەگەر بینایی چاوێك بەرەو ناوەوە بڕوات ئەتوانرێت ڕێی لێ بگیرێت؟**

بەڵێ، نەخۆش دەبێت بۆ ئەم مەبەستە چاوە ساغەکەی داپۆشێت، ئینجا ناچار دەبێت سود لە چاوەلاوازەکەی وەربگرێت، ئەمەش بەزۆری بۆ چاکبونەوەی بینینی چاوە لاوازەکە بەسە. هەڵبەت بەمەرجێ چاو دووچاری برینی ئەندامی تۆڕی چاو و دەماری بینایی نەبوبێت، هەروەها بە مەرجی ئەوەی کە چارەسەری پێش تەمەنی ۳ ساڵی دەست پێ بکات.

*** ئایا بۆ چارەسەری خێلی، نەشتەرگەری هەموو کات پێویستە؟**

نەخێر، زۆربەی جۆرەکانی خێلی کەهاوتابوون ناو دەبرێت لە کاتی دەست پێ کردنی بە پەلەی دەرمان و لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو بۆ ماوەی چەند ساڵ، چارەسەر دەبن.

*** ئەگەری ئەو مەترسیانەی لە کاتی نەشتەرگەری خێڵی دا کامەن؟**

ئەم نەشتەرگەری یە مەترسی نی یە.

*** ئەنجامی نەشتەرگەری چۆنە؟**

ئەنجامی نەشتەرگەری بەزۆری لەجوانیدایەو زۆربەکەمی پێدەچێت پراکتیکی بێت.

*** نەشتەرگەری چەند درێژە دەکێشێت؟**

ماوەی نەشتەرگەری بەستراوە بە ژمارەی ئەو ماسولکانەوە کە دەبێت نەشتەرگەریان بۆ بکرێت. گەر دژواری ڕوونەدات، نابێت نەشتەرگەری لە یەك کاتژمێر زیاتر تێ بپەڕێت.

*** جۆری نەشتەرگەری چۆنە؟**

جۆری نەشتەرگەری بەستراوە بە جۆری خێلییەوە. لەوانەیە پێویست بکات یەکێك لە ماسولکەکان توندو تۆڵتر بکرێت. بۆ ئەم مەبەستە بەشێك لە ماسولکەکان لا دەبەن یان کورتی دەکەنەوە و بە (مدخل)ی گۆی چاو وە دەیبەستن، لەوانەیە پێویست بکات ماسولکەیەك لاواز بکرێت، لێرەدا ئەو ماسولکەیە (مدخل) جیا دەکەنەوە و لە دوور ترەوە بە گۆیی چاوەوە دەی بەستن.

*** جۆری بێهۆشی، یان سڕکردن چۆنە؟**

بۆ منداڵان بێهۆشی گشتییە، بۆ گەورەساڵان سڕکردنی ئەو شوێنە دەبێت.

*** تاکەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟** ١ تا ٣ ڕۆژ.

*** ئایا بە چارەسەرکردنی پێش نەشتەرگەری پێویست دەکات؟**

نەخێر.

*** ئایا قۆناغی دوای نەشتەرگەری ئازاری هەیە؟**

نەخێر.

*** شێوەی تایبەتی پاش نەشتەرگەری کە هەندێ جار لەوانەیە پێویست بکات چۆنە؟**

پاش نەشتەرگەری بە کارهێنانی قەترەی چاو پێویستە. ئەگەر هاوسەنگی دووچاو تەواو نەبێت و نەخۆش دەبێت وەرزشی تایبەت بکات.

*** تاکەی برینی نەشتەر گەری چاك دەبێتەوە؟**

لە نێوان ٢ بۆ ٤ هەفتە.

بەڵێ، بەڵام ئەمە دیاردەیەکە دەگوزەرێت و لە ماوەی ٣ بۆ ٤ هەفتە نامێنێت.

*** ئایا شوێنی برینەکە دەمێنێتەوە؟** جێگەی برین نادیارە.

*** ئایا پێ دەچێت دوای نەشتەرگەری لادانی چاو دوو بارە بێتەوە؟**

بەڵێ.

*** پاش نەشتەرگەری چ بکرێت باشە؟**

هەندێ نەخۆش نابێت لەهەفتەی یەکەم دا دوای نەشتەرگەری کتێب بخوێننەوەو سەیری تەلەفزوێن بکەن. هەروەها دەبێت بۆ رێگرتن لە هەوکردن دەبێت بپارێزرێت لە تۆزو غوبار.

*** ئایا پێویستە نەخۆش پاش نەشتەرگەری چاویلکە لە چاو بکات؟**

هەرکات نەخۆش گیرۆدەی نزیك بینین یان هایپرمترۆپی بێت دەبێت پاش نەشتەرگەریش هەر چاویلکە لە چاوبکات، چونکە نەشتەرگەری خێلی، ئەم ناڕەحەتیانە چارەناکات.

*** ئایا نەخۆش دەتوانێت پاش چاکبونەوەی تەواو هەرچەندە دەیەوێت کار بە چاوەکانی بکات؟**

بەڵێ.

* دوای نەشتەرگەری خێلی تاکەی حەمام بکرێت؟

دوو هەفتە.

* بە ڕۆیشتن بۆ گەڕان؟

یەك هەفتە.

* چالاکی کورتی جەستەیی؟ ٧ تا ١٠ ڕۆژ.

* کارکردن لە ماڵەوە؟

٣ تا ٤ هەفتە.

* هەموو کارێکی ئاسایی؟

٤ تا ٥ هەفتە.

* Conjuctivitis چی یە؟

پەردەیەکی ناسکە پەردەی چاو و ڕەواڵەتی ناوەوەی پێڵوەکان دادەپۆشێت.

* هۆکاری هەڵئاوسانی ملتحمە چی یە؟

هۆکاری دەبێت برین هەوکردن یان هەستیاری(حەساسێت) بێت برین لەوانەیە ئاکامی کەوتنە بەرخۆر بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن، هەوا یان تۆزو خۆڵ بێت. هەوکردن لەوانەیە بەهۆی بونی ، streptococcus، gonococcus، staphylo یان هەر جۆرە بەکتریا یان فایرۆسی ترەوەبێت.

* نیشانەکانی هەڵئاوسانی ملتحمە کامانەن؟

نیشانەکانی هەڵئاوسان کە لە(Truma) لێدران و بریندار بونەوە بریتین لە سوری، کزانەوە و فرمێسك ڕژان. نیشانەی هەڵئاوسانی هەوکردنی(ملتحمە) هەمان ئەو نیشانانەن هاوکاتە بە هاتنە دەرەوەی هەو لەچاودا. ئەگەر هەڵئاوسان لە هەستیاری (حەساسیەتەوە) بێت، نیشانەکانی بریتین لە سوربونەوە و کزانەوەی

چاو، نەڕۆیشتنی فرمێسك و(خورانی) چاوو پێڵو کە بەزۆری هاوکات دەبێت لەگەڵ بزواندنی لوت و قورگدا.

* چارەسەری هەڵئاوسانی ملتحمە چۆنە؟

چارەسەری هەڵئاوسان لە برینەوە بە بەکارهێنانی قەترەی گرژ کەرەوە و نەرم کەرەوە ئەگەر هەڵئاوسان لە هەستیاریەوە بێت لە ئەنتی هیستنامینەکان یان کۆرتیزۆنەکان. هەڵئاوسان لە هەوکردنی ملتحمە بە گیراوەی ئەنتی بایونیك چارەسەر دەکرێت. گیراوەی ئەنتی هیتامین یان کۆرتریزۆن نابێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك بەکار بهێنرێت.

* ئایا ئاوسانی ملتحمە ساری یە؟

تەنیا ئاوسانی هەوکردن ساری یە.

* چەند دەخایەنێت تا ئاوسانی(ماتحمە) چاکبێتەوە؟

ئەگەر ئاوسان خراپی لاوەکی نەکات، لە دوو تا چوار ڕۆژدا چاك دەبێتەوە، ئەگەر ئاوسان ڤایرۆسی بێت، دەرمانی ماوەی زۆرتر دەخایەنێت.

* بەربلاوترین ئاکامی ئاوسانی ملتحمە چی یە؟

برینی گلێنە کە لەوانەیە بینین کەم تا زۆر ببەستێت.
ئایا ئاوسان لە هەوکردنی(گۆنۆ کۆك) دەتوانرێت چارەسەر بکرێت؟
بەڵێ، بەکەڵك وەرگرتن لە مادەی.

* بۆ ڕێگرتن لە ئاوسانی(گۆنوکۆکی) و چ بکرێت باشە؟

گرنگە نەخۆشی گۆنۆکۆکی، تەندروستی فەردی بەوردی ڕەچاو بکرێت هیچ کات نابێت دەست بدات لە چاوی و هەروەها دەبێت بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبونەوەی نەخۆشی کەڵك لەو قەترەیە وەربگیرێت کە پنسلینی تێدایە

* برین، سوان، زەخم و شت کەوتنە ناو گلێنە لە کاتی بونی برین یان

چونەناوەوەی شتێکی دەرەکی بۆ ناو گلێنە فریاکەوتنی سەرەتای چۆنە؟

دەبێت بۆ پارێزگاری کردنی چاو کەلك لە قەترەی سرکەر وەربگیرێت و چاو بە پارێزەر داپۆشرێت. پاش سڕکردنی چاو بەگشتی دەتوانرێت شتە دەرەکیەکە بە یارمەتی کۆمپرێسی سارد دەربکرێت هەر کات ئەم کارە نەتوانرا بکرێت، دەبێت هەرچی زوتر بڕواتە لای پسپۆری چاو.

*** ئەگەر ئەم ڕووداوە لە شەودا روبدات و پسپۆری چاو دەست نەکەوت چ بکرێت باشە؟**

گەر نەتوانرێت ئەو تەنە دەرەکییە دەربکرێت، باشتر ئەوەیە کە نەخۆش بڕواتە نزیکترین نەخۆشخانە.

*** ئایا پرۆسەی ڕەوانەکردنی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە لەوانەیە بێتە هۆی خراپتربون و بریندداربونی زۆرتری چاو؟**

بەڵێ، هەرگیز نابێت لە نێوان ڕوودا و ڕای پزیشکی زیاتر لە ١٢ کاتژمێر تێپەڕێت.

*** چارەسەری ڕوشان یان برینی گلێنە چۆنە؟**

بۆ پارێزگاری چاو، پزیشك قەترەی ئەنتی بایوتیك یان کورتیزۆن یان هەتوان(پوماد) دەدات و چاو بە پارێزەرێك دادەپۆشێت. بەلام دەبێت بڕواتە لای پزیشکی چاو.

*** ئایا دەتوانرێت دڕانی گلێنە بدۆزرێتەوە؟**

بەڵێ، تەنیا دوورینەوەی قوڵ پێویست دەکات بدۆزرێتەوە.

*** ئایا تەنێك وەکو تۆزی خۆڵەمێش یان پزیزکی کانزای دەتوانن بۆ چاو مەترسی دار بێت؟**

ئەگەر تەنی دەرەکی لە سەر ڕووی چاو بێت، بەزۆری یان مەترسی نییە یان مەترسی کەمی هەیە. ئەگەر تەنی دەرەکی بڕواتە ناو گۆی چاو، لەوانەیە ئاکامی

مەترسی دار بێت.

*** ئایا سوان یان برینی گلێنە لە خۆوە چاك دەبێتەوە؟**

برینی بچوك لە خۆوە چاك دەبێتەوە بەڵام برینی گەورە دەبێت بدۆزرێتەوە.

*** ئایا پاش برینی گلێنە یان سوان، بینین زیانی بەر ئەكەوێت؟**

ئەگەر برینی گلێنە سادە بێت و هەوی نەكردبێت، بینین بە گشتی زیان نابینێت. بەڵام چونە ناوەوەی هەر تەنێكی دەرەكی بۆ ناو گۆی چاو شێواندن لە بیستندا دروست دەكات.

*** برینی سادەكەی چاك دەبێتەوە؟**

بە گشتی لە دوو تا سێ هەفتە.

*** چ شتێك لەوانەیە بێتە هۆی برینی درێژ خایەنی گلێنە؟**

كاتێك ئەمە دروست دەبێت كە هێزی بەرگری نەخۆش كەم بێت بۆنمونە كاتێك نەخۆش گیرۆدەی نەخۆشی شەكرە بێت یان هەرنەخۆشی یەكی لەو شێوە كە چاو لاواز بكات. هەوكردنی برینیش بە تایبەت ئەگەر هۆكاری هەوكردن. بمێنێتەوە یان دووبارە بێتەوە. دەبێتە هۆی ئەم كێشەیە.

*** چارەسەری برینی درێژ خایەن یان چەند بارە بۆوەی گلێنە چی یە؟**

بەكارهێنانی ئەنتی بایوتیك، سوتاندنی برین و داپۆشینی بە شێوەیەكی شیاو بۆ پارێزگاری چاو لە مەترسی پیس بونی دەرەكی.

*** ئایا دەتوانرێت گلیچنەی خراپ بوو بگۆڕدرێت؟**

بەڵێ پەیوەند كردنی گلێنە بە شێوەیەكی زۆر سەركەوت و ئەنجام دراوە. هەنوكە بانكی چاو هەیە كەگلێنە ساغەكان بۆ ماوەیەكی زۆر هەڵدەگیرێت تاكو بۆ پەیوەندی لەڕوی چاوی ترەوە كەڵكیان لێوەربگیرێت

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری گلێنە باشە؟**

بەڵێ، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ئەوگلێنانەی کەپەیوەندیان بۆ کراوە بەزیندوی ماون‌و بەشێوەیەکی ئاسایی کاردەکەن.

*** ئایا دەتوانرێت بەم پەیوەندە، توانایی بینین بگەڕێتەوە؟**

ئەگەر برینی تر نەبێت بەڵێ، هەزاران کەسی نابینا، لەم سەرکەوتنە گەورەیە سودمەندبوون و ئێستە وەکو ئێمە دەبینن.

*** ئەگەر پەیوەندی گلێنە بێ ئاکام بوو دەتوانرێت بۆ جارێکی تر ئەم کارە بکرێتەوە؟**

بەڵێ، هەندێ جار پێش دێت کەپەیوەندەکە دێت. لێرەدا دووبارە نەشتەرگەری بکرێتەوە و ئەنجامی باشی لێ بکەوێتەوە.

*** ئایا پەیوەندی گلێنە یە دەتوانێت ڕێگە چارەی جۆرەکانی کوێری بێت؟**

بەداخەوە نەخێر بەراوردکراوە کە بینایی تەنیا ٥٪ ی کەسانی نابینا بەهۆی کەر شرن گلێنەوەیە. بەم پێ یە بەتەنیا گروپێکی بچوکی نابینایان دەتوانن پەیوەندی گلێنە بکەن.

*** ئایا دەتوانرێت یەك چاوی تەواو پەیوەند بکرێت؟**

نەخێر.

٥ـ زیپکەو کیسی پێڵو

*** زیپکە چی یە؟**

ئەو دوومەڵەیە کە بەسەر پێڵوی چاوەوە دەردەکەوێت و هۆکارەکەی هەوکردنی ئەو گرێ چەوریانەن کە بەندن بە برژانگەوە.

چ شتێك دەبێتە هۆی چەند بارەبونەوەی زیپکەی سەر پێڵو؟

لاوازی هێزی بەرگری لەش(خراپی تەندروستی)، ئاوسانی (ملتحمە)، هەوکردنی پێڵوەکان، ڕەچاونەکردنی تەندروستی.

*** چارەسەری چی یە؟**

بە گشتی کۆمپریسی نیو گەرم و بەکارهێنانی دژە هەوەکان بەڵام هەندێ جاریش پێویست دەکات پزیشکی چاو ئەو زیپکەی چاوە دەربکات ئەگەر زیپکە زۆر توند بێت و ئانتی بایوتیکی چارەسەری گشتی بەکاربهێنرێت.

*** چەند دەخایەنێت تا یەك زیپکەی سادە نەمێنێت؟**

لە نزیکەی ٥ بۆ ٨ ڕۆژ.

*** هۆکاری کیسی پێڵو چی یە؟**

هەوکردنی یەکێك لە گلاندە بچوکەکان و بەسترانی ڕێڕەوی گلاند بۆ دەرەوە.

*** نیشانەکانی کیسی پێڵو چی یە؟**

ئاوسانی زۆر دەردناك و سوربونەوەی پێڵو.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەزۆری کیسی پێڵو بە کۆمپرێسی نیوە گەرم و بەکارهێنانی قەترەی دژە هەوکردن چاك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر چاك نەبوەوە لە ناو عەیادەی پزیشکی دا سڕدەکرێت و لای دەبەن.

*** ئایا دوای چاکبونەوە پێدەچێت ئەم کیسە دووبارە بێتەوە؟**

بەزۆری ئەوانەی کە یەك جار کیسیان هەیە چەند بارە دەبێتەوە.

٦ـ ئانترۆپیون و ئاکترۆپیۆن

*** ئانترۆپیۆن چی یە؟**

یەکێکە لە شێوانی پێڵوی سەرەوە یان خوارەوە بەم شێوە کە پەراوێزی پێڵو بەرەو ناوەوە هەڵدەگەڕێتەوە و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەوتنی سوانی برژانگ لەسەر گۆی چاو و بزواندنی بەردەوامی چاو.

*** هۆکاری ئانترۆپیون چی یە؟**

بەگشتی ئەنترۆپیون لە ئەنجامی چاکبونەوەی هەوکردنێکی کۆنی پێڵو هەندێ جار لە ئەنجامی برینێك کە بەسەختی چاك بووەتەوە، پەیدادەبێت. جۆرێکی تری ئەم نەخۆشی یە گەورەبونی لە ڕادەبەدەری ئەو ماسولکانەی کە پێڵوی پێدەبەسترێتەوە ,پەیدادەبێت.

*** ئایا پێویست دەکات پزیشك دەست بەکاربێت؟**

بەڵێ، چونکە کەوتن و سوانی بەردەوامی برژانگەکان بەسەر گۆی چاو ئاکامی بونەبرینی بەردەوامی گلێنەو لە دەست دانی توانای بینینی لێدەکەوێتەوە.

*** بۆ چارەسەری ئانترۆپیۆن چ جۆرە نەشتەرگەریەك دەکرێت؟**

بریتیە لە نەشتەرگەری جوانکاری سادە، کە لەژێر سڕکردنی ناوچەیی دەبێت لەم نەشتەرگەریەدا بەشێك لە پێڵو دەبڕن بەشێوەیەك کە پێڵو دووبارە ڕوو بەرەو دەرەوە بڕواتەوە.

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری باش دەبێت؟**

بەڵێ.

*** ئاکتروپیۆن چی یە؟**

برتیە لە گەڕانەوەی پەراوێزی پێڵوی خوارو یان سەروو بۆ دەرەوە.

*** بەربڵاوترین هۆکاری ئاکترۆپیۆن چی یە؟**

بەزۆربونی تەمەن هێزی گەرانەوەی (Tissue) کەم دەبێتەوەو دەبێتەهۆی خراپبونی شوێنی بەریەك کەوتنی روی چاو پێڵو لەهەندێ حاڵەتی تردا ئاکترۆپیۆن ئاکامی بریتیە لە هەوکردن یان بریندار بونەوەیە.

*** نیشانەکانی ئاکترۆپیۆن چین؟**

لەوەی کەپێڵو(بەگشتی پێلوی خوارو) لەچاوجیابووەتەوە، نیشانەکانی بریتین لە هاتنەخوارەوەی فرمێسك بەسەر گۆناکاندا لەجیاتی ڕۆیشتن بەرێرەوی فرمێسکدا.

*** ئایا ئاکترۆپیۆن بەنەشتەرگەری چارەسەردەکرێت؟**

بەڵێ ئەم نەشتەرگەرییە زۆر سادەیەو بریتییەلەبڕینی بەشێك لەبەشی ناوەوەی پێڵوو.

*** ئایا ئەنجامی باشی لێ دەکەوێتەوە؟ بەڵێ.**

*** ئاوسانی تورەکەی فرمێسك داکریۆستایت چییە؟**

بریتییە لەهەوکردنی تورەکەی فرمێسكو لەوانە نەخۆشیە بڵاوەکانی منالانی کەمتر لەیەك ساڵیان دوو ساڵ ,گەورە ساڵەکانیش هەندێ جار گیرۆدەی ئەم نەخۆشییە دەبن، لەم حاڵەدا رێرەوی فرمێسك بەهۆی شانەی(ئەلیافی) ریشاڵی دەبەسرێن یان تەسك دەبنەوە.

*** هۆ کاری چییە؟**

داکریوسیستایت بەگشتی لەئەنجامی تەسکبونەوەی رێرەوی فرمێسکە.

*** نیشانەکانی چین؟**

ئازاری توندو ئاوسانی ناوەوەی چاو کەهەندێ جار تاسنوری لوت دەگرێتەوە.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك و لەکاتی بونی هەوی زۆر، لابردنی بەنەشتەرگەری.

ئایا ئەگەری دوو بارە بونەوەی هەیە لەدوای چارەسەرکردن؟

بەڵێ, مەگەر ئەوەی کە فرمێسك لەڕێگەی میللێدان یان نەشتەرگەرییەوە بەتەواوی بەردرابێت.

*** تاکەی چاك دەبێتەوە؟ بەشێوەیەکی گشتی یەك هەفتە.**

*** هەوکردنی گلێنە، یان ئایرتیس چی یە؟**

ئەم هەوکردنە بەشی ڕنگی دەوری بیلبیلە دەگرێتەوە.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکاری ئاوسانی گلێنەیە دەتوانێت هەرجۆرە هەوکردنێکی تایبەتی یان گشتی، ناوچەیی یان سەراپایی بێت لەزۆربەی حاڵەتدا ناتوانرێت هۆکارەکان بە تەواوی دیاری بکرێت.

*** نیشانەکانی کامانەن؟**

ئازار، سوربونەوەی چاو و فرمێسك ڕژانو ترس لە تیشكو ڕۆشنایی.

*** چارەسەری چۆنە؟**

چارەسەر بەهۆکارەکەیەوە بەستراوەو بەگشتی لە سەربەکارهێنانی قەترەی چاوی وەك ئەترۆپینو کۆرتیزۆنەوە بەستراوە.

*** ئایا چارەسەری هەیە؟**

ئەگەر لەجێی خۆی بێت، بەڵێ.

*** ئایا هەو کردنی گلێنە بەزۆری دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بینایی؟**

ئەگەر توندبێت، بەڵێ.

* تاکەی چاك دەبێتەوە؟

لەهەندێ حاڵەتدا یەك تادوو هەفتە بەسە، بەڵام هەندێ جاریتر لەوانەیە چاکبونەوە چەند مانگو لەوانەتە چەند ساڵ بخایەنێت، گەڕانەوەی دوبارەی هەوکردنیش زۆرکەمە.

٧ـ ئاوی سەوز

* ئاوی سەو زچییە؟

ئاوی سەوز لە بەرزبونەوەی گوشاری ناوچاوەوەدەبێت.

* هۆکاری چییە؟

هۆکارەکەی بەزۆری نەناسراوە ،بەرکەوتنو جێ گۆڕکێی لێنز (عەدەسە) لەوانەیە ئەم نەخۆشییە بێنێت.

* ئایا ئەم نەخۆشییە بەربڵاوە؟

٢٪ی کەسانی چل ساڵە بەرەو ژور بەم نەخۆ شییە گیرۆدەن.

* ئایا نەخۆشی لە لای پیاوان زۆرە، تا ژنان؟ نەخێر.

* ئایا مناڵانیش توش دەبن؟

زۆر بە کەمی لەهەمان سەرەتای لە دایکبونەوە دەردەکەوێت (ئاوی سەوزی زگماکی).

* ئایا ئاوی سەوز(Heridity)هەیە؟ بەڵێ

* نیشانەکانی چییە؟

ئاوی سەوزی کتوپڕ بە ئازاری زۆرێکی زۆری چاوەوە، سوربونەوەو ونبونی بینینی لە گەڵدایە، ئەگەرئاوی سەوز درێژخایەن بێت (Chronic) لەوانەیە نەخۆشی یان هیچ نیشانەیەك دەرنەکەوێت یان کاتێك نیشانەکانی دەردەکەوێت کەزۆر درەنگە رێڕەوی نەخۆشی هەر جۆرەچارەسەرێك ناتوانێت کارابێت.

*** ئایا هاوکات ئاوی سەوز بە هەردوو چاو زیان دە گەیەنێت؟**

بێجگە هەندێ حاڵەتی ئاوی سەوزی کتوپڕ ,بەڵێ. چاوی ئەو نەخۆشەی کەیەك چاوی دوو چاری ئاوی سەوز بێت زۆر نزیکە چاوەکەی تری گیرۆدەی ئەو کێشەیەبێت.

*** بەچ شیکارییەك دەتوانرێت ئاوی سەوزی چاو بناسرێتەوە؟**

بەئەندازە گرتنی ناوەوەی چاو بەیارمەتی تۆنۆمید ,پشکنین مەیدانی بینین.

*** ئایا ئەندازە گیری ریکوپێکی گوشاری ناوەوەی چاو پێویستە؟**

بەڵێ، ئەمە پشکنینێکە زۆر سادەو هەمو گەورە ساڵێك دەبێت کاتی پشکنینی ساڵانەی چاوی خۆیان ,ئەم پشکنینەش ئەنجام بدات.

*** چارەسەری ئاوی سەوز چۆنە؟**

بۆ چارەسەری جۆرەکانی کوت و پڕی قەترەی چاو حەبی ستوزلامايد دەدرێت تا فشاری ناوەوەی چاو کەم بێتەوە، هەرکات گوشار لە چەند کاتژمێرێك ئاسایی نەبووەوە نەشتەرگەری پێویست دەکات ئەگەر ئاوی سەوز درێژ خایەن بێت دەتوانرێت تا ساڵەهای ساڵ تەنیا بە(Alcohol) چارەسەر بکرێت، هەڵبەت دەبێت لە هەموو ئەو ماوە دا دەرمانی گوشار بەردەوام کۆنترۆڵ بکرێت، ئەگەر گوشار زیاد بکات و مەیدانی بینین کەم کاتەوە نەشتەرگەری پیویست دەکات.

*** خۆبواردن لە نەشتەرگەری چ مەترسیەکی هەیە؟**

ئەگەر ئاوی سەوز چەرەسەر نەکرێت رۆژ بەرۆژ روله خراپی دەکات، وورده ورده بینایی کەم دەبێتەوە و تا دەگاتە حەدی کوێری.

*** ئایا نەشتەرگەری مەترسی دا رە؟**

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری کوت و پڕبێت(حاد – Acute) ئەگەری چاکبونەوە زۆر زۆرە. لە جۆرە درێژ خایەنەکاندا نەخۆش هەتا زوو نەشتەرگەری بکات شانسی چاکبونەوە زیاترە.

*** نەشتەرگەری چۆن ئەنجام دەدەن؟**

نەشتەرگەری برتیە لە لابردنی گلێنە بەم مانایە کە بەشی بچوکی گلێنە لا دەبرێت تا گوشاری ناوەوەی چاو کەم بێتەوە پرۆسەی کاری تایبەتی نەشتەرگەری بۆ هەردوو حاڵەت جیاوازە، بەستراوە بەوەی کە ئاوی سەوزی درێژ خایەن بە گۆشەی کراوە یان ئاوی سەوزی(حاد – Acute) بە گۆشەی بەستراو بێت.

*** جۆری بێهۆش یان سڕکەر چی یە؟** سڕکردنی(مەوزوعی) یان گشتی.

*** نەخۆش تا کەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟**

بەگشتی ٥ تا ٧ ڕۆژ.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری شوێنەکەی دیارە؟**

نەخێر، بەڵام گەر ورد بینەوە دەبینین کە بەشێکی بچوکی گلێنە لابراوە.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری ئاوی سەوز دەگەڕێتەوە؟**

ئەگەر ئاوی سەوز(حاد – Acute) بێت بەزۆری، نەخێر، بەڵام ئاوی سەوزی درێژ خایەن لەوانەیە بگەڕێتەوە.

*** پاش ئەم نەشتەرگەری یە چ کارێك بۆ نەخۆش قەدەغەیە؟**

چونە ژێر ئاو، بەشداربوون لەڕێپێوان و خۆپیشاندانی سیاسی (مەترسی لە گازی فرمێسك هێنەر).

*** تاکەی دەتوانرێت حەمام بکات؟** ١ هەفتە.

*** گەڕان؟** ١ هەفتە.

*** بەپێ پلیکان سەرکەوتن؟** ١ هەفتە.

شۆفێری؟ ٤ هەفتە.

* بۆ سەرکار کردن؟

٤ هەفتە.

* هەموو چالاکیەکی لاشە؟

٤ هەفتە.

* دەبێت پاش چارەسەر کردنی ئاوی سەوز بەردەوام بڕۆیتە لای پزیشکی چاو؟

بەڵێ،پزیشکی چاو چاکبونەوەی برینی چاوی نەشتەرگەر کراو کۆنترۆڵ دەکات و دەکۆشێت ڕێ لەوە بگرێت کە چاوە ساغەکە توش بێت.

٨ ـ ئاوی مرواری

* ئاوی مرواری چی یە؟

ئاوی مرواری بریتیە لە تاریك بونی وردە وردەی لێنز(عەدەسە).

* کاری لێنز(عەدەسە) چی یە؟

بریتیە لە ڕونکردنەوەی ئەو وێنەیەی کە دەکەوێتە سەر تۆڕی چاو. لە دیدگای ئۆپتیکی لێنز (عەدەسەی) دووری ناوەندی گۆڕیەوە و هاوتای دەکات.

* کاتێ مرۆڤ گیرۆدەی ئاوی مرواری دەبێت چی ڕوو دەدات؟

تاریکبوونی لێنز وردەوردە لەڕوونی وێنەکان کەمدەکاتەوە، لەئەنجامدا توانای بینین کەم دەبێتەوە.

* هۆکاری ئاوی مرواری چی یە؟

هۆکاری ڕاستەقینەی هێشتا نەناسراوە، بەڵام لە حاڵەتەکانی بونی نەخۆشی شەکرە، تا ڕێك و پێکی کاری گلاندەکان، هەوکردنی ناوەوەی چاو یان لێدرانی ڕاستەو خۆ بە لێنز، ئاوی مرواری زیاتر دەبینرێت.

*** ئایا سەبارەت بە ئاوی مرواری بەرەو لای خێزانی هەیە؟**

هەندێ حاڵەتی ئاوی مرواری لە ئەندامانی یەك خێزاندا بینراوە.

*** نیشانەکانی ئاوی مرواری چی یە؟**

ئەگەر وێنە وون بێت و چاویلکەی باش نەبێت، دەبێت بترسین لە بونی ئاوی مرواری، پاش ماوەیەك دەتوانرێت لە پشتی بیلبیلەوە پەڵەی تاریك(ڕەش) سپی دەبینرێت.

*** بۆ ناسینەوەی سەد لە سەدی ئاوی مرواری چ پشکنینێك دەکرێت؟**

دەتوانرێت بە یارمەتی ئامێرێك بە ناوی بایۆ مایکرۆسکۆپ و (ناوچاوبین)(Aphthalmo scope) بەسادەیی ئاگاداری تاریك بونی لێنز(عەدەسەی چاو) بن.

*** ئایا ئاوی مرواری بەگشتی، هاوکات بە هەر دوو چاو زیان دەگەیەنێت؟**

نەخێر، بەڵام ئەگەری توشبونی چاوی ئەو کەسانەی کە یەك چاویان توشی ئاوی مرواری بون، زۆرە.

*** چارەسەری ئاوی مرواری چۆنە؟**

نەشتەرگەری و لابردنی لێنز(عەدەسە) بە دەرمانیش دەتوانێت بەرەو تاریك بونی لێنز هێواش بکات.

*** لە چ کاتێك دەبێت لێنز(عەدەسە) لا ببرێت؟**

جاران کاتێك لێنز(عەدەسە) لا ئەبرا، کە ئاوی مرواری(بگەییایە). ئەمڕۆ کاتێك لێز(عەدەسە) لا دەبەن کە ڕێگربێت لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانە یان چالاکی ئیش و کاری و بە لابردنی بتوانرێت ئومێدەوارمان بکات بە گەڕانەوەی بینینی ئاسایی.

*** ئایا دەتوانرێت لە ئاوی مرواری پێش گیری بکرێت؟**

نەخێر.

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری هەمیشە باشە؟**

ئەنجامەکەی لە ٩٠٪ باشە.

*** ئایا کە تەمەن بە ساڵا چوو ئاوی مرواری خۆی چارەسەر دەبێت؟**

نەخێر.

*** نەشتەرگەری چەند دەخایەنێت؟**

٤٠ تا ٥٠ خولەك.

*** چۆن نەشتەرگەری دەکرێت؟**

نەشتەرگەری شوێنی بەیەك گەیشتنی(گلێنەو و صلبیە) دەکەونەوە و لە ڕێگەی ئەم کردنەوە، لێنز بە ئامێرێك دەگرن و دەری دێنن.

*** کاتی نەشتەرگەری نەخۆش بێهۆش دەکەن یان تەنیا سڕکردنی (مەوزوعی) شوێنی مەبەستە؟**

بە گشتی بێهۆشی هەموو لەش باشترە چونکە ئەگەر نەخۆش جوڵەی نەبێت کۆنترۆڵی ئاسانترە.

*** تاکەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟** ١ هەفتە.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری دەبێت شیکاری تایبەتی بۆ بکرێت؟**

پێویست دەکات نەشتەرگەر دڵنیابێت کە نەخۆش بەتەواوی ساغە و هیچ نەخۆشییەکی نی یە و لە لاشەی دا هەوکردنێك نی یە، چونکە هەموو ئەمانە دەتوانن لە سەر ئەنجامی نەشتەرگەری کاریگەریان هەبێت.

*** ئایا قۆناغی دوای نەشتەرگەری ئازاری هەیە؟** نەخێر.

*** چارەسەری دوای نەشتەرگەری لابردنی لێنز(عەدەسە) چی یە؟**

نەخۆش دەبێت ٢٤ کاتژمێری یەکەم پاش نەشتەرگەری لەسەر پشت بکەوێت. پاشان لەسەر قەرەوێڵەکەی بێتە خوارەوە. چاوی نەشتەرگەری کراو تا هاتنە دەرەوەی نەخۆش لە نەخۆش خانە ناکرێتەوە.

*** چاودێری پاش نەشتەرگەری کامانەن؟**

نەخۆش دەبێت بۆ ماوەی یەك تا ٦ هەفتە لە چەمانەوە و هەر جۆرە چالاکی یەکی سەخت پارێز بکات.

*** پێش هاتی ئەگەری چی یە؟**

هەوکردن یان خوێن بەربوونی ناو.

*** ئەم پێش هاتە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

لە کاتی بونی هەوکردندا کەڵك لە ئەنتی بایوتێك وەردەگیرێت و لەکاتی خوێن بەربوندا لە (Dressive)(تداوی) کە چاو توند بگیرێت. نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە. بۆ کۆنترۆڵی خوێن بەربون دەتوانرێت. لە هەندێ دەرمان کەڵك وەربگیرێت.

*** بە گشتی چەند کات پێویستە، تا جێی برین چاك بێتەوە؟**

بۆ چاکبونەوەی تەواوی برین ٦ هەفتە پێویستە.

*** ئایا جێگەی برین بەجێ دەمێنێت؟**

جێگەی برین هەموو کات نادیارە.

*** ئایا پێدەچێت ئاوی مرواری پاش نەشتەرگەری بێتەوە؟**

هەندێ جار پێدەچێت پەردەیەك پێك بێت و بینین تاریك بکات.

*** دەتوانرێت ئەم پەردە بە نەشتەرگەریەکی سادە لاببرێت؟**

بەگشتی پاش نەشتەرگەری دووەم بینین باش دەبێت.

*** نەخۆش دوای نەشتەرگەری کەی دەتوانێت چاویلکە لە چاو بکات؟**

پاش یەك مانگ.

*** ئایا پاش چاکبونەوە، ژیانی نەخۆش بە تەواوی ئاسایی یە؟**

بەڵێ.

*** تاکەی دەتوانرێت حەمام بکرێت؟**

٢ هەفتە.

*** بۆ گەڕان؟**

١ هەفتە.

*** لە پلیکانە بڕواتە سەرەوە و خوارەوە؟**

٢ هەفتە.

*** ئیشی ناو ماڵ بکات؟**

٦ هەفتە.

*** بەو کارانەی کە ورد بونەوەیان پێویستە؟**

٨ هەفتە.

*** دەست پێکردنی چالاکی جەستەیی؟**

٣ مانگ.

٩ـ جیابونەوی Retina تۆڕی چاو

*** تۆڕی چاو لە کوێدایە و کاری چی یە؟**

تۆڕی چاو ٣/٢ قوڵای گۆی چاوی لە ناوەوە داپۆشیوە و بریتیە لە پەردەیەکی هەستیار کە بزوێنەری ڕۆشنایی دەگۆڕێت بۆ بزوێنەری دەماریی(عەدەسە) و یان بنێرێت بۆ مێشك. تۆڕی چاو بریتیە لە چەند خانەیەکی دەماریی(عەسەبی) کە کاریان گۆڕانی بزوێنەری تیشکن بۆ بزوێنەری کارەبایی. لە ڕاستی دا تۆڕی چاو درێژکراوەیەکە لە مێشك.

*** جیابوونەوەی تۆڕی چاو چی یە؟**

بەو حاڵەتە دەڵێن کە ئەم پەردە لە خاڵی یەك گرتنەوەی خۆی لەگەڵ ناوەوەی گۆی چاو دوری دەگرێت، واتە جیادەبێتەوە.

*** هۆکاری جیابونەوەی تۆڕی چاو؟**

بریندداربون، لێدران، هەوکردن، نزیك بینین زۆر یان لووی هەمیشە(پەردەی بینایی چاو) لەوانەیە ببنە هۆی جیابونەوەی تۆڕی چاو.

*** ئایا پیاوان لە ژنان زۆرتر توشی ئەم کێشە دەبن؟** نەخێر.

*** ئایا جیابونەوەی تۆڕی چاو نەخۆشی یەکی بۆماوەی یە؟** نەخێر.

*** ئاکامە خراپەکانی جیابونەوەی تۆڕی چاو چی یە؟**

یەکێك لەو ئاکامانە کوێریە.

*** ئایا دەتوانرێت لەم جیابونەوە ڕێبگیرێت؟**

بەم مەبەستە کەسانی نزیك بین دەبێت زۆر ئاگاداری خۆیان بن و خۆیان بپارێزن لە هەر جۆرە لێدرانێکی سەرە.

*** لەکوێ دا لە جیابونەوی تۆری چاو گومان بکرێت؟**

لەکاتی بینینی پەردە لە بەردەم چاو یان بینینی وەستانی بینینی بەشێك لە چاو بینینی شتی نورانیش نیشانەیەکە دەبێت پێ وشك ببن.

*** چۆن دەتوانرێت بەشێوەیەکی تەواو بوترێت کە تۆری چاو جیابوەتەوە؟**

بۆ ناسینەوەی جیابونەوەی تۆری چاو، پزیشکی چاو قولایی چاو بە دەستگا دەبینێت و بەم شێوە دەتوانێت تۆری چاو ببینێت. لە قۆناغی یەکەم و پێش جیابونەوەی تۆری چاو دەتوانرێت ئەو بڕیارانە کە خەبەری دەدەن، ببینرێت بۆ ناسینەوەی وردتر لەوانەیە شیکاری و پشکنینی زیاتری بوێت.

*** نەشتەرگەری بۆ ئەم جیابونەوە چۆنە؟**

یەکێك لەو شێوانەی نەشتەرگەری کە بۆ جۆشدانەوەی ئەو برینە کە سەرچاوەی ئەگەری جیابونەوەی تۆری چاوە بەکار دەبرێت دەتوانرێت لە گیرسانەوەی لە ڕێی گەرما دەرمانی(Diatermy) و بەستن کریۆسراپی یا سەرما دەرمانی ناو ببرێت. گیرسانەوە بە یارمەتی هەڵکردنی تیشکی نورانی بۆ ناوەوەی چاو گیرسانەوەی بەیارمەتی لێزەر یا هەڵکردنی گڵۆپی (گزنون) بۆ سەر تۆری چاو(فۆتۆ کواگلایشن) ئەنجام دەدەن. شێوازێکتر بریتیە لە کورتکردنەوەی تیرەی چاو تا بەم شێوە دیواری پشتی چاو بلکێنرێت بە تۆرەوە. ئەگەر هۆکاری جیابونەوەی تۆر، تیومۆرێکی خراپ بێت دەبێت چاو دەربهێنرێت.

*** ڕێژەی جیابونەوەی تۆری چاو بۆ لوو(Tumer) چەندە؟**

تەنیا ١٪.

*** لەکاتی چارەسەر نەکردنی چی ڕوو دەدات؟**

چاو بەتەواوی کوێر دەبێت.

*** ئەگەری چاکبونەوە و هاتنەوەی بینایی دوای نەشتەرگەری چەندە؟**

هاتنەوەی بینایی بەستراوە بە جۆری نەشتەرگەری و بە تایبەت جیابونەوەی تۆڕەوە، واتە بە ئەندازەی بڵاوی جیابونەوە، ژمارە و ئەندازەی بڕین، کۆنی نەخۆشی، وشکی تۆڕی چاو.

*** نەشتەرگەری چەند درێژە دەکێشێت؟**

١ تا ٣ کاتژمێر.

*** چ جۆرە بێهۆشی یان سڕکردن دەدەن؟**

بەگشتی سڕکردنی شوێنی مەبەست بەڵام هەندێ جاریش بێهۆشی گشتی.

*** تاکەی دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

١ تا ٢ هەفتە.

*** ئایا قۆناغی پاش نەشتەرگەری ئازاری هەیە؟**

نەخێر.

*** دەرمانی تایبەتی دوای نەشتەرگەری چی یە؟**

لەو حاڵەتانەی کە تەنیا(دیاترمی) بەکار هاتبێت نەخۆش بەزۆری ماوەی ٤ ڕۆژ پارچەیەك دەدرێت بەسەرچاودا و لەسەر پشت دەخەوێنرێت. پاش ئەم ماوە چاوە ساغەکە دەدرێتە بەر ڕۆشنایی بەڵام ئەو چاوەی نەشتەرگەری بۆ کراوە لە ٤ تا ٦ هەفتەی تر هەروا نابێت بکرێتەوە، پاش ئەم ماوەش نەخۆش دەبێت چاویلکەی تاریك لە چاو بکات، ناوەڕاستی شوشەکە بەئەندازەی سەرە دەرزیەك کونکراوە تا جوڵانەوەی چاو بەکەمترین ئاست بگات لەکاتێك کە شێوە نەشتەرگەری لەسەر کورت کردنەوی چاو دانرابێت، تەنیا ئەو چاوە دادەپۆشرێت کە نەشتەرگەری بۆ کراوە و نەخۆش دەتوانێت پاش چەند ڕۆژێك لە نەخۆشخانە بێتە دەرەوە.

* تاکو برین چاك دەبێتەوە چەند دەخایەنێت؟

٣ تا ٦ هەفتە.

* ئایا پاش نەشتەرگەری دەبێت چاودێری تایبەتی بکرێت؟

بەڵێ، نەخۆش دەبێت تا ٢ مانگ چالاکی جەستەیی خۆی کەم کاتەوە.

* ئایا پێدەچێ دوا بە دوای چارەسەری سەرکەوتوی جیابونەوەی تۆڕی چاو، ئەم تۆڕەسەر لەنوێ جیابێتەوە؟

هەندێ جار بەڵێ.

* ئایا دەتوارێت پاش چارەسەری تەواوی جیابونەوەی تۆڕی چاو ژیانی ئاسایی بێت؟ بەڵێ.

* پاش نەشتەرگەری تا کەی دەتوانرێت حامام بکرێت؟ ٣ هەفتە.

* گەڕان؟

٢ هەفتە.

* لە پلێکانە چونە سەرەوە و هاتنە خوارەوە؟

٤ تا ٦ هەفتە.

* کاری سوکی ماڵەوە؟

٨ هەفتە.

* کارسەختی ماڵەوە؟

٨ تا ١٢ هەفتە.

* شۆفێری کردن؟

٦ هەفتە.

* چالاکی جەستەیی؟ ١٢ هەفتە.

* هەر چەند ڕۆژ جارێك دەبێت بۆ كۆنترۆڵكردن بڕۆینە لای پزیشكی چاو؟ ٣ مانگی یەكەم هەر مانگەی ١ جار و پاشان هەر ٤ تا ٦ مانگێك ١ جار.

١٠- سرۆمبۆزی تۆڕی چاو:

*سرۆمبۆزی تۆڕی چاو چی یە؟

ئەو حاڵەتەیە كە تیایدا لە ناو ڕیشاڵە خوێنەكانی تۆڕی چاو خوێن دەمەیەت، ئاكامی ئەمەش خوێن بەربونی تۆڕو كەمبونەوە و تەنانەت لە دەست دانی بیناییە.

* سرۆمبۆزی تۆڕی چاو چۆن دەرمان دەكرێت؟

ئەگەر كەم بێت پشو دانی چاو بە تەنیا بەس دەبێت، حەڵەتی توندتر لەوانەیە پێویست بە دەرمانێك بكات كە ئەو خوێن مەینە نەهێڵێت.

* ئایا پاش توش بوون بەم حاڵەتە دەتوانرێ تۆڕی چاو باش بكرێتەوە؟

ئەگەر سرۆمبۆز زۆر بەربڵاو نەبێت بەڵێ، بەڵام حاڵەتی توندی لەوانەیە ببێتە هۆی كوێری.

*سرۆمبۆزی تۆڕی چاو تا چەند دەخایەنێت؟

٤ تا ٦ هەفتە . گەڕانەوە ی مەینیش هەموو كات پێ دەچێت.

١١- تیومۆری چاو

* ئایا تیومۆری ناو گۆی چاو بەربڵاوە؟

نەخێر زۆر كەمە.

* زۆرترین جۆری لوی ناو چاو كامەیە؟

میلانۆماكان كە لە بڵاو بونەوە. گلایۆمەكان لە، ناوەوەی تۆڕدا دروست دەبن.

*** ئەم جۆرە تیومورانە لە چ تەمەنێکدا باون؟**

منالآنی کەمتر لە ٥ ساڵ زۆرتر توشی گلایۆمایی تۆڕ دەبن، گلایۆما بە زۆری تەنیا لە چاوێکدا گەشە دەکات بەڵام لەوانەیە لە هەردوو چاویشدا گەشەبکات و لوی ڕەشی بەزۆری لە گەورە ساڵاندا لەنێوان ٤٠ تا ٦٠ ساڵی دەردەکەوێت و تەنیا یەك چاو توش دەکات و زیانی پێدەگەیەنێت.

*** هۆکاری پەیدابونی لو(تیومۆر) لە چاودا چی یە؟** نەزانراوە.

*** گلایوما چۆن لە منالآندا سەر هەڵدەدات؟**

ئەگەر منالّەکە تەمەنی زۆر کەم بێت، هیچ نارەحەت نەبێت و خۆی پێی نەزانێت و باوك یان دایکی بە بینینی زەردیەکی تایبەت لە بیلبیلەی چاوی منالّدا پەیدا بووە زانیبێتیان منلآنی گەورەتر لە ون بونی بینین سکالآیان دەبێت. لەلای گەورەساڵان توانای بینین کەم دەکات. لەوانەشە هیچ نیشانەیەکی تایبەتی سەرهەڵنەدات و ئەو تیومۆرە(لوو) پزیشکی چاو لەکاتی پشکنینی ئاسایی نایبینێەوە.

*** ئەگەر تەنیا یەکێك لە چاوەکان بە گلایوما گیرۆدەبێت، چارەسەر چۆنە؟**

دەبێت بەزوترین کات ئەو چاوە دەربهێنرێت و ئەگەر هەردوو چاو زیانی پێگەیشتبێت، بەزۆری ئەو چاوەی گلێومەکەی گەورەترە ئەوەیان دەردەهێنرێتو دەکۆشن ئەو گلێومەی لە چاوەکەی تردایە بە تیشك دەرمانی و کوری دەرمانی(کوری سراپی) چارەسەر بکرێت.

*** ئەگەر نەشتەرگەری بۆ نەکرێت چ دەبێت؟**

لوو(تیومۆر) بە شوێنەکانی تری لاشە دەگات و دەبێتە هۆی مردنی نەخۆش.

*** ئەگەری چاکبونەوەی گەورە ساڵان چەندە؟**

ئەگەری چاکبونەوە زۆرە.

*** ئەگەری چاکبونەوەی منداڵان چۆنە؟**

توشبونی منداڵ بە تیۆمۆری چاو زۆر مەترسی دارە. سەرە ڕای ئەوەش پێشکەوتنەکانی ئەم دوایە دڵخۆش کەر، چونکە ئەمڕۆ کە ژمارەیەکی زۆرتر منداڵ ڕزگاریان بووە.

١٢ـ نەخۆشی تۆڕی چاو لەئەنجامی نەخۆشی شەکرەوە(Retinopethy)

*** Retinopethy لە نەخۆشی شەکرەوە چۆنە؟**

نەخۆشییەکی تایبەتە، کە بینایی دەخاتە مەترسییەوە.پێناسەی بریتییە لە ئاوسانی ناوپۆش و تۆڕی چاو(ڕکسود)، خوێن بەربون و پاڵە پەستۆی ناوەوەی خوێن بەرەسەرەکیەکانی تۆڕی(Retina)ئاکامی ئەم نەخۆشی لەناوچونی تۆڕی چاوە.

*** هۆکاری چی یە؟**

گرنگترین هۆکاری برتیە لەبەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و نەخۆشی شەکرە.

*** نیشانەکانی چین؟**

نەخۆشی تێکچونی بینایی کاتێك هەست پێ دەکات کە ئاوسان و خوێن بەربون دەستی پێکردبێت. ئەمەش مەترسی لەوەدایە کە نەخۆشی بەزۆری تەنیا کاتێك دەناسرێتەوە کە بەزیانی لە دەست چوو کۆتایی پێدێت.

*** چۆن ڕێ لەم نەخۆشییە دەگیرێت؟**

بە پشکنینی ڕێك و پێك و دەورەیی قوڵی چاو بەیارمەتی قوڵایی چاوبین و ئەگەر ئەوکەسە شەکرەی هەبێت بە ئانجیۆگرافی لە ڕێی فلو ئورسانس و هەروەها گرنگتر

لە هەموو چارەسەری هۆکاری نەخۆشی واتە زۆربوونی پاڵە پەستۆی خوێن و شەکرە.

* چارەسەری چۆنە؟

لەنیا دەتوانێت ئەم ئاکامە و سەرهەڵدانە خراپانەی نەخۆشی چارەسەر بکرێت. بە فۆتۆکواگولەیشن یان لیزەریش دەتوانێت ئاوسانی تۆڕی چاو وشك بكات لە زۆر بونی ریشاڵی خوێنی ڕێبگیرێت.

* شانسی چارەسەر چەندە؟

ئەگەر نەخۆشی نەگەیشتبێتە قۆناغێك کە چاکبونەوەی مەحاڵ بێت، شانسی چاکبونەوە لە زۆربەی حاڵەتدا زۆرە.

جوڵەدەرمانی و توانا بەخشینەوە

جوڵەدەرمانی و توانا بەخشينەوە

***جوڵە دەرمانی(كينزی سراپی) چی يە؟**

لقێكە لە زانستی پزيشكی و ئامانجی برتيە لە چاكردنەوەی توانای كاری بەشی زيان پێگەيشتوی لاشەيە بەهۆی ڕووداوێك يان نەخۆشييەوە, لە ڕێی جوڵەی كاريگەرو نا كاريگەری جوڵە دەرمانی بە مەساج، ميكانوسراپی، تيشك، گەرما، كارەبا، ئاوو هتد سودوەردەگيرێت تا ئەندامە زيان لێ كەوتوەكان لە هێشتنەوەو دەستپێكردنەوەی كاری ئاساييان يارمەتی بدات.

*** ڕاهێنانەوەی دووبارە يان جوڵەی چی يە؟**

لە ڕاهێنانەوەی دووبارە بۆ ڕاهێنانەوەی كەم ئەندامانی لاشەيی، هۆكاری فيزيكی لەگەڵ بير و ڕا دەرونی و كۆمەڵايەتيەكانی شارەزايان كەڵك وەردەگيرێت. ڕاهێنانەوەی دوو بارە بێجگە لە كەم ئەندامانی هەميشەی زۆرێك لە بريندار و نەخۆشانيش دەگرێتە خۆ.

١ـ تيشكی سەرو وەنەوشەيی

*** چۆن، لە چارەسەری نەخۆشی يەكاندا لە تيشك كەڵك وەردەگيرێت؟**

بۆ چارەسەی هەندێ لە نەخۆشی يەكانی پێست لە تيشكی سەرو وەنەوشەيی سودێكی زۆر وەردەگيرێت.

*** ئايا دەتوانرێت لە تيشكی سەرو وەنەوشەيی بەبێ كۆنترۆڵی پزيشكی كەڵك وەربگيرێت؟**

نەخێر، ئەمە كارێكی مەترسی دارە و بەكارهێنانی نادروست لێ ی، لەوانەيە سوتان و برينی (Tissue)ی لێبكەوێتەوە.

*** ئایا گڵۆپی سەرو وەنەوش، کە لە دەرمانخانەدا دەفرۆشن، بەهێزن؟**

ئەم گڵۆپانە بە گشتی کەم هێزن و ناتوانن برِو جۆری تیشك بۆ چارەسەرکردنی شیاو فەراهەم بێنن. بەهەر حاڵ ئەمانەش بێ مەترسی نین و بەکارهێنانی لە رادەبەدەری لەوانەیە بێتە هۆی سوتانی قوڵی چاو و پێست.

٢ـ گەرما(تیشکی ژێر سور):

*** کاریگەری سودمەندی گەرما بۆ برین چۆنە؟**

گەرما ریشاڵە خوێنیەکان خاودەکاتەوە، پشو بە ماسولکەکان دەدات و بەم شێوە چاکبونەوی خێراتری برین فەراهەم تر دەکات، راهێنانەوەی جوڵەی، ئاسان دەکات و هەندێ ئازار کەم دەکاتەوە.

*** ئایا چارەسەر بەگەرما شێوەی جۆراو جۆری هەیە؟ بەڵێ.**

*** لەم چارەسەرکردنە لە چ هۆکارێك کەڵك وەردەگیرێت؟**

A ـ گڵۆپی ئاسایی: لە توانای چونە ژوورەوە و هەڵمژین یان کەڵکی چەندان وەرناگیرێت، بەڵام هەر بەم گڵۆپانە دەتوانرێت تا ئەندازەیەك سورِی خوێن و پشوو چاکتربکرێت.

B ـ گڵۆپی ژێر سوور: تیشکی ژێر سوور هێزی چونە ژورەوەیان باشتر هەیە بەڵام بە شانە (Tissue) قوڵەکان ناکەن.

C ـ گەرما دەرمانی بە کەڵك وەرگرتن لە کارەبا بە فریکانسی بەرز: کارەبا بە (Tissue) گوزەر دەکات و گەرمی دەکات. ئەم سورِەی کارەبا هێزی چونە ژوورەوەی هەتا بلێی زۆری هەیە.

D ـ گەرما بە رِۆشتنی راستەوخۆ: گەرما بە رێی فرکانس بۆ Tissue دەرِوات، چارەسەر بە ئاو(ئاو دەرمانی) حەمامی ئاوی گەرم و کۆمپریسی نیوگەرم، لەم شێوازەن.

*** ئایا دەتوانرێت بێ چاودێری پزیشك ئەم شێوازە بە کاربهێنرێت؟**

نـەخێر هــەرکرداریێکی جولــە دەرمــانی دەبێــت پزیــشك فــەرمان بــدات، ســود وەرگرتنی نارێك و پێك لە هەنـدێ ئـامێردا لەوانەیـە بێتـە هـۆی سـوتانی قـۆڵ و لـە هەموو شتێك خراپتر، ئەو مەترسیە لە ئارادایە کە بـۆ چارەسـەری ئـەو نەخۆشـیانە سود لە گەرما وەربگیرێت کە کاریگەری گەرما بۆیان زیانە.

*** لە چ حاڵەتێکدا گەرما سودبەخشە؟**

ئـەم حاڵەتانـە زۆر زۆرن دەتوانرێـت لـە هەنـدێ جـۆری ئاوسـانی جومگـەکان هەوکردنی کیسەی لە هەندێ قۆناغی پێشکەوتودا، هـەوکردن و کشانی پەیوەنـدی ماسولکەیی، وشك بونەوەی جومگەکان و ژێ یەکان لـە ئـەنجامی کـەم جولـەوە بـۆ ماوەیەکی دوور درێژ ناو ببرێت.

*** بۆ کارابونی ئەم جۆرە چارەسەرکردنەکەی دەبێت بەردەوام بێت؟**

بۆئەم مەبەستە دەبێـت چارەسـەر بۆمـاوەی چـەندهەفتە،هەموو ڕۆژێـك ئـەنجام بدرێت.

٣ـ بزواندن بە کارەبا(ئەلتریك دەرمانی):

*** ئایا بۆ چارەسەری ئیفلیجی، یان هەوکردنی دەمارەکان لە کارەبا سود وەردەگیرێت؟**

نەخێر بزواندن بە کارەبا ناتوانێت، چاکسازی کـاری دەمـارە زیـان کـەوتوەکان بێنێتەوە.

*** باوترین جۆرەکانی بزواندن بە کارەبا کامەیە؟**

تێ پەڕاندنی کارەبای گلڤانیایی و تێ پەڕاندنی کارەبای فارادی.

*** کاریگەری ئەم کردارە چۆنە؟**

کاتێك دەرمانێك ناتوانێت ماسولکە گرژ بکات، ئەگەری لاوازی ئەو ماسولکە دەبێت. بزواندنی ڕاستەوخۆ بە کارەبا ماسولکەکان دەخاتە گەڕو لە بارێکی شیاودا دەیهێڵێتەوە.

*** ئایا سودوەرگرتن لە چارەسەر بە کارەبایی خێراتر ئیفلیجی ڕوومەت چاك دەکاتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا بەکارهێنانی بزواندنی کارەبای، ناسینەوەی هەندێ نەخۆشی ئاسان دەکات؟**

* بەڵێ، بۆ نمونە جیاکردنەوەی ئیفلیجی دەماری یان خراپ بونی ماسولکە دەدۆزێتەوە.

٤ـ ئاو دەرمانی

*** ئاو دەرمانی چی یە؟**

شێوەیەکە لە چارەسەر کە بەشێوازی جۆراو جۆر بە کاردەبرێت، وەکو حەمام کردن، ئاوی کانزای گەرم و سارد و مەلەکردن. ئاو دەرمانی جوڵە ئاسان دەکات و سوڕی خوێن چاك دەکات.

*** ئایا ئاو دەرمانی لە چارەسەری ڕۆچون و زیانەکانی ئیفلیجی منداڵاندا کاریگەرە؟**

بەڵێ، جوڵە لەژێر ئاودا ئاسانترە و مەلەکردن ماسولکە لە حاڵەتی گرژی دەردەکات و واڵە نەخۆش دەکات کەڵك لە هەموو ئەو ماسولکانە وەربگرێت کە لەو نەخۆشی یە زیانیان دیوە ٠

*** ئایا حەمام كردن لە ڕێڕەوی ئاودا بۆ نوێ بونەوەی توانای ئەندامی زیان بەركەوتوو لەكاتی شكاندا سودمەندە؟**

بەڵێ، چونكە ماسولكەكان لە حاڵەتی گرژبون دەردەكەون و جوڵەی جومگەكان ژێ و ماسولكەكان ئاسان دەكات

٥ـ مەساژ

*** ئایا مەساژ هەمیشە بێزیانە، تەنانەت بە فەرمانی پزیشك؟**

نەخێر مەساژی نارێك و پێك لەوانەیە مەترسی هەبێت، چونكە مەساژی زۆر توند دەتوانێت بە ماسولكەو جومگەكان زیان بگەیەنێت.

*** لە چ حاڵەتێكدا مەساژ مەترسی هەیە؟**

مەساژی ئەو بەشانەی ئازاری زۆریان هەیە و هەویانەكردوە مەترسی دارە، مەساژی ناوچەی هەوكردو لەوانەیە بێتەهۆی بڵاو بونەوەی هەوو. بونی گوللە یان پارچە یان شتێكی كۆبوەوە لە ژێر پێست، لەوانەیە نیشانەی گرێ بێت، لێرەدا هەرگیز نابێت مەساژ بدرێت.

*** پێش مەساژ كردن پزیشك چ ئامۆژگاریەك بە كارمەندی جوڵەی دەرمانی دەدات؟**

پزیشك دیاری دەكات كە ئایا مەساژ لە سەرخۆبێت یان قوڵ، لە چ بەشێكی لاشە ئەنجام بدرێت، مەبەست لەوەبزواندنە یان هەوكردنەوەی ماسولكەكان، ژێ و جومگەكانە.

*** ئاسەواری سود مەندی مەساژی دروست كامانەن؟**

خاوبونەوەی ماسولكەكان زۆر بونی جوڵەی جومگەكان، ماسولكەكان و ژێ كان هەڵسوڕانی سوڕی خوێن لە ناوچەی مەساژ.

٦ـ مەشقی وەرزشی

*** ئایا لە چارەسەری نەخۆشی یەکانی ئێسك، ماسولکەکان، جومگەکان، مەشقی وەرزشی جەستە گرنگی هەیە؟**

بەڵێ، مەشقی وەرزشی ڕاست و لەشوێنی خۆی ئەنجامی زۆر زۆر باشی لێدەکەوێتەوە.

*** ئایا مەشقی جەستەیی تایبەت بۆ هەندێ نەخۆشی هەیە؟**

*** ئایا مەشقی جەستەیی بۆ(فتق)، دیسك، ئازاری پشت، سەرئێشەوئازاری مل یان نەخۆشی یەکانی وەکو جوڵە بڕان لە مێشکەوە تا تێکچونی خۆراکی ماسولکەیی و ... هتد سودمەندە؟**

بەڵێ مەشقی بەجێ ئەنجامی باشی هەیە.

*** ئایا مەشقی لاشەیی دەبێت پزیشك یان پسپۆر دەستور بدات؟**

٪١٠٠

***ئایا نۆرەی مەشق دەبێت فراوان بێت و لەژێر چاودێری پسپۆردا بێت؟**

بەڵێ، زیاتر پوچ مایەبونی ئەم چارەسەرە کە بینراوە لە ئەنجامی مەشقی ناشیاو یان چاك ئەنجام نەدانەوە بوە.

٧ـ ڕاهێنان

*** مەبەست لەڕاهێنان چی یە؟**

چاکردنەوی هەلومەرجی لاشەی نەخۆش تا ئەو جێیەی کە دەکرێت، باش بونی باری دەرونی نەخۆش بەشێوەیەك کە بتوانێت بەکەمی ئەندامێك خۆی بگونجێنێت، یارمەتی بە پەیوەست بونەوەی دوو بارەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگا.

*** ئایا لەم ٢٠ ساڵەی دوایدا ڕەوشی ڕاهێنانەوە چاکتر بووەوە؟**

پێشکەوتنی بەدەست هاتوو شایەنی سەرنجە. زۆرتری کەم ئەندامان ئەتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی ژیان و کارکەن بە مەرجێ ئەوەی Tissue کۆمەڵایەتی بەواتا ئەو مۆڵەتە بدەن.

*** حاڵەتی بەکارهێنانی سەرەکی ڕاهێنانەوە؟**

شێوازی زکماکی، کەم ئەندامی، ئیفلیجی، بڕینەوەی ئەندام، ناڕەحەتی دەماری، ماسولکەیی، ئێسکی یان جومگەیی کە دەبێتە هۆی لە کارکەوتنیان، ئەو نەخۆشانەی کە کاتێکی دوور و درێژ بەتوندی نەخۆش بون هەروەها بە ڕاهێنانەوە پێویستیان هەیە تا بتوانن هەموو چالاکی یەکی خۆیان دەست پێ بکەنەوە.

*** چ ژمارەیەك لە نەخۆشان کە کاتێکی دوور و درێژ نەخۆش بون و لە ڕاهێنانەوە سود دەبەن؟**

بەراورد کراوە کە ٥٪ ئەو کەسانەی بەهۆی پزیشکییەوە لەنەخۆشخانە کەوتون پێویستیان بە ڕاهێنانەوە و ٥٠٪ ی نەخۆشانی شکانی ئێسکیش دەبێت پاش دەرچونیان لە نەخۆشخانە لە ژێر چاودێری دابن.

*** لە چ قۆناغێکی نەخۆشی دا ڕاهێنانەوە پێویستە؟**

لە قۆناغی هەستانەوە گرنگ ئەوەیە ئەوانەی کە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن نەخۆشبون هەرچی زووتر ژیانی ئاسایی دەست پێکەنەوە. هەندێك خوبە نەخۆشی یەکەیەوە دەگرن و لە ئەنجامدا چالاکی پێشتری خۆیان لە دەست دەدەن.

*** ئایا نەخۆشێك پەیدا دەبێت کە بەرەو لای وەرگرتنی حاڵەتی کەم ئەندامی تێدا هەبێت؟**

بەڵێ، کەسانێك کە ماوەیەکی زۆر لە ژێر چارەسەردابوون و بەیارمەتی کەسانی ترەوە بەستراون. بەرەولای وەرگرتنی ئەم خۆرە بارو دۆخە هەن. ڕۆڵی ڕاهێنانەوە برتییە لە دروست کردنی مەیلی دووبارەی ژیانی سروشتی لە مانەدا.

*** لە ڕاهێنانەوەدا لە چ ئامێرێك سود وەردەگیرێت؟**

ژمـــارەی ئـــەم ئامێرانـــە زۆر زۆرن و ناتوانرێـــت فەهرەســـتێکی تـــەواویان لێ وەربگیرێت. هـەروەها سـەبارەت بـە هەرکەسـێك و هـەر حاڵـەتێکی تایبـەت جۆری دەزگا کە دەگۆڕێت.

*** ئایا هەموو پزیشکێك و نەخۆشخانەیەك بۆ ڕاهێنانەوە ئامادەن؟**

نـەخێر، نـەخۆش دەبێـت زۆرتـرین کـاتی بـە ناوەنـدی تایبــەت بـڕوات و لــە کارشناسەکانی ئەوێ وەڵامی وردی دژواریەکانی خۆی وەربگیرێت.

خوێن و گلاندە لیمفیەکان و نەخۆشیەکانی

١ـ خوێن و لوو

*** خوێن لە چ شتێك پێك هاتوەوە؟**

پێك هاتوە لەخرۆکەی سور(هیماسیل)، خرۆکەی سپی (لیوکۆسایتەکان)و(پلاکێتەکان) خەپلەی خوێن، کە لە شلەیەکی زەردی کەم ڕەگ بەناوی پلازمادا مەلە دەکەن.

*** کاری سەرەکی پلازما چی یە؟**

پلازما هەڵگری ٢O و خۆراك و هۆرمۆن و پاشە ڕۆوگازی کاربۆنیك و هتد لە نێوان شانەو ئەندامی جۆراو جۆرە، بێجگە لەوە برێك پرۆتینی تێدایە کە لەوەستانەوەی خوێن و کاردانەوەی بەرگری لەش ڕۆڵیان هەیە (Antibody).

*** کاری سەرەکی(R.B.C) خرۆکە سورەکان چی یە؟**

کاری R.B.C هەڵگرتن و دابەش کردنی ٢O بە هەموو لاشەدا ئەوانە(Hb) هیمۆگلۆبینیان تێدایە کە ئۆکسجین لەسەر ئەو هیمۆگلۆبینانە(Hb) جێگیر دەبێت.

*** کاری سەرەکی خرۆکەی سپی W.B.C چی یە؟**

(W.B.C) بۆ ئۆکسایتەکانی پاشەڕۆ هەرس دەکەن و میکرۆبەکان لە ناو دەبەن ئەوانە لە سیستەمی بەرگری لاشە لە بەرامبەر هەوکردن و نەخۆشی یەکان ڕۆڵی سەرەکیان هەیە.

*** کاری خەپلە خوێنەکان چی یە؟ ئەمانە لە خوێن گیرسانەوەدا چالاکن.**

*** خوێن لە کوێ دروست دەبێت؟**

لە مۆخی ئێسك لە قۆناغی ژیانی کۆرپەلەی ئەندامی تر وەکو سپڵ و جگەریش لەم کارەدا یارمەتی دەرن، بەلام ئەم ڕۆڵە پاش لە دایك بون تەواو دەبێت.

٢ـ كەم خوێنی

* كەم خوێنی چی یە؟

كەم خوێنی برتیە لە كەم بونەوەی بڕی هیمۆگلۆبینی خوێن، ئیتر لە ئەنجامی كەم بونەوەی ژمارەی R.B.C یان لە ئەنجامی كەمبونەوەی بڕی هیمۆگلۆبین لە ناو خڕۆكە سورەكان دا.

* ئاسەواری سەرەكی كەم خوێنی؟

كەم بونەوەیهیمۆگلۆبین دەبێتەهۆی كەم بونەوەی توانای خوێن لە هەڵگرتنی ٢O بۆ خانە و شانەكان و لە كاتی كەم خوێنی توند بە ماندوو بون و لاوازی نەخۆش كۆتای دێت.

* چۆن دەتوانرێت بزانرێت كەسێك توشی كەم خوێنی بووە؟

بە شیكاری خوێن و ژمارەی خڕۆكەكان و بڕی Hb.

* ئایا دەتوانرێت تەنیا لە سەر ڕەنگی پێست بە وردی بزانرێت ئەو كەسە توشی كەم خوێنی یە؟

نەخێر ڕەنگی پێست پەیوەندی بەبڕی(R.B.C) وە نی یە. R.B.C = بەخڕۆكەی سور.

بڕی R.B.C ی خوێنی زۆرێك لە كەسانی ڕەنگ پەری و، ئاسایی یە تەنیا لە كەم خوێنی توندایە كە ڕەنگ پەڕیوی ناوپۆش وەكو(لێوەكان) دەبینرێت.

* نیشانە سەرەكی یەكانی كەم خوێنی چین؟

لاوازی، دڵە كوتێ، هەناسەی كورت، سەر ئێشە و هەندێ جار ڕەنگ پەڕینی ناوپۆشەكان.

* بەربڵاوترین هۆكاری كەم خوێنی چی یە؟

كەم خوێنی لەوانەیە لە ئەنجامی خوێن پڕانی توندەوە(دەرەكی یان ناوەكی)،

کوتـو پـڕ(ڕوداو نەشـتەرگەری)، یـان لەسـەرخۆ، بریـنـی کـۆ ئەنـدامی هـەرس یـان گورچیلەکان بێت. بەڵام هۆکاری سەرەکی ئەوە بە زۆری یان تێکچونی لاشـەیە لـە دروست کردنی هیمۆگلۆبین(کەمی ئاسن، ڤیتامینەکان هتـد) یـان R.B.C خرۆکـەی سور(نەخۆشی مۆخی ئێسك) یان لەناوچونی لە ڕادە بـەدەری(R.B.C) خرۆکـەی سور لە ئەنجامی ژەهراوی بون، نەخۆشی جگەر یان سپڵ و هتـد. سـەرئەجام کـەم خوێنی لەوانەیە بە هۆی تێکچونی زکماکی بێت.

*** کەم خوێنی لە ژەهراوی بونەوە چی یە؟**

جۆرێك لە کەم خوێنی لە ئـەنجامی لـە ناوچـونی خرۆکـەی سـور (R.B.C) یـان خراپ بونی مۆخی ئێسك و بەم شێوە دروست نەکردنی خرۆکەی نوێ، لـە ئـەنجامی کریگـەری مـادەی ژەهـراوی(قورقوشـم، بـەنزین، X ray ، ڕادیـۆم، هەنـدێ لـە دەرمانەکان و هتد پەیدا دەبێت.

*** ئایا هەندێ لە دەرمان دەبنە هۆی ژەهراوی بونی خوێن؟**

بەڵێ، هەندێ دەرمانی ئێش شکێن یان هەندێ لە ئەنتی بایوتیك، لەوانەیـە بێتـە هۆی تێکچونی کەم و زۆری ترسناکی پێکهاتەی خوێن.

*** ئایا کەم خوێنی لە ژەهراوی بونەوە مەترسی هەیە؟**

بەڵێ، لەم بارەوە ناسینەوەی مادەی ژەهراویکەر و ڕێگرتن لە کاریگەری ئەوانـە دەبێت بە خێرایی ئەنجام بدرێت

*** کەم خوێنی هیمۆلیتیك چی یە؟**

ئەم جـۆرە کـەم خوێنییـە لەناوچـونی و لـە ڕادە بـەدەرو نائاسایی R.B.C وە دەبێت. هۆکاری لەناو چونی R.B.C یان بۆماوەی یە کەم خـوێنی هیۆلیتیـك یـان وەرگیراو(هەوکردن، ژەهر، یان نەخۆشی).

*** کەم خوێنی بۆماوەیی ڕیشەی کامانەن؟**

تالاسیمی، کەسانی دەوروبەری کەنارەکانی ناوەڕاستە بە زۆری گیرۆدەی دەبن،

ئەم نەخۆشییە لە تێکچونی دروستکردنی هیمۆگلۆبینەوەیە. کەم خوێنی شێوە داسی کە تەنیا ڕەش پێستەکان دامانگیری دەبن و پێناسی ئەو نەخۆشیەش بونی R.B.C لەشێوەی داس دایە. ئەم نەخۆشییە لە خراپ بونی هیمۆگلۆبینەوە دەبێت.کەم خوێنی هیمۆلیتیك لەوانەیە کۆمەڵێکی زۆر لە کەسانی خێزانێك توش بن

***بەربلاوترین هۆکاری کەم خوێنی لەساڵی یەکەمی لەدایك بونداچی یە؟**

کەمی ئاسن.

*** ئایا دوو گیانی پێدەچێت بێتە هۆی کەم خوێنی؟**

لە زۆربەی کاتدا بەڵێ، بەڵام کەم خوێنی لە دووگیانییەوە زۆربەی کات کەمە.

*** ئایا کەم خوێنی لە کچانی لاودا زۆرترە؟**

بەرەلاچون واتا مەیل بۆ کەم خوێنی لە لاواندا ڕێژەیەکی بەرچاو لە تەندروستی ناشیاوی (خۆراك هتد) وە دەبێت. بەڵام ئەم کەم خوێنی یە مەترسی دار نی یە و بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت.

*** چۆن کەم خوێنی چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری کەم خوێنی بەستراوە بە هۆکاریەوە و لە بەکارهێنانی ڤیتامینەکانەوە بگرە تا پێدانی خوێن، جیاوازە.

*** ئایا خۆر و هەوای ئازاد دەبنە هۆی باش بونی کەم خوێنی؟**

نەخێر، بەڵام ئەگەر کەم خوێنی لە ئەنجامی تەندروستی یان ژیان لە ژینگەیەکی داخراو بێت، پشودان هەوای ئازاد و خۆر کاریگەری تیادا هەیە.

*** ئایا دەتوانرێت بێ یارمەتی پزیشك کەم خوێنی چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر، ئەگەر کەم خوێنی ڕاستەقینە بێت، دەبێت هۆکارەکەی دیاری بکرێت و چارەسەری لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** ژماردنی خرۆکەی سوری خوێن دەبێت هەر چەند کات ئەنجام بدرێت؟**

بۆ ئەم کارە(Base) ێکی تایبەت نی یە. کاتێك کێشەیەکی پزیشکی پەیدا دەبێت، پزیشك لەم بارەوە بڕیار دەدات.

*** ئایا کەم خوێنی دەبێتە هۆی زیاد بونی ئامادەیی ئەو کەسە بە هەوکردنەکان؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێدانی خوێن دەبێتە هۆی باشتر بونی کەم خوێنی؟**

پێدانی خوێن تەنیا کەم خوێنی لە ئەنجامی خوێن بەربونەوە چارەدەکات لە بارەی جۆرەکانی تری کەم خوێنی، چارەسەری کۆتای و هەمیشەیی تەنیا لە ئەنجامی چارەسەری هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەوە دەبێت.

٣- پۆلی گلۆبۆلی یان POLY THAYSSMIA:

*** پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

بریتیە لەزیادبوونی ژمارەی خرۆکەی سووری خوێن.

*** کێشەکانی پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

پۆلی گلۆبۆلی لەوانەیە بێتە هۆی پەیدابونی مەینی خوێن بەرەکان و خوێن بەربون لە(Tissue) کان دا

*** ئایا پۆلی گلۆبۆلی نەخۆشی یەکی مەترسی دارە؟**

بەڵێ، لە قۆناغێکی نەخۆشیدا ئەگەری خوێن بەربون و مەینی خوێن، نەخۆش ڕوبەڕوی مەترسی زۆر دەکاتەوە

*** نیشانەکانی پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

نەخۆش لەوانەیە هەست بەلاوازی سەرئێشە، سەرگێژە یان نیشانەی تر لە وانەیە لەسەر پێست یان ناوپۆش توشی خوێن بەربون بێت یەکێك لە نیشانە هەرە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە شین بونەوەی ڕەنگی پێست و ناوپۆش(Mucus).

*** پولی گلۆبۆلی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بۆ چارەسەری پولی گلۆبۆلی دوو ڕەوشی هەیە: خوێن بەخشینی خولی و بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەم کردنەوەی R.B.C.

*** ئایا ژیانی نەخۆش پولی گلۆبۆلی ئاسایی یە؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت بەردەوام لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** هۆکاری پولی گلۆبۆلی چی یە؟**

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی(واکین) نەزانراوە، بەڵام هۆکاری ئەو پولی گلۆبولیانەی لە بەرزبونەوەی زۆری(کەمی ٢O) ژەهراوی بون هەندێ ناڕەحەتی مێشك یان سپڵ و هتد زانراوە.

*** ئایا پولی گلۆبۆلی بۆماوەی یە؟**

زۆر بەکەمی.

٤ـ هەوکردنی خوێن

*** هەوکردنی خوێن چی یە؟**

برتیە لە هەوکردنی سەراپای لاشە و پێناسەی بونی میکرۆبێکی ئێجگار زۆری نەخۆشی هێنەر لە خوێندا. کاتی بونی ئەم بەکتریانە لە خوێندا گوزەرابێت و زۆربونی لە گەڵ بێت، بەم نەخۆشی یە دەڵێن (بەکتریمیا)

* هۆکاری هەوکردنی خوێن چی یە؟

هەوکردنی خوێن لە ئەنجامی بڵاوبونەوەی میکرۆبەکان لە لاشەدا لەیەك ناوەندی سەرەتایی وەکو دوومەڵ یان ناوەندێکی هەوکردن کە چاك چارەسەر نەکرابێت.

* ئایا هەوکردنی خوێن کوشندەیە؟

ئەمڕۆ لە تیشك ناسیدا میکرۆبی هۆکاری هەوکردن بە کشت Cultureی خوێن و لەناوبردنی لە ڕێی بەکار هێنانی ئەنتی بایۆتیکی شیاوەوە، زۆربەی هەوکردنی خوێن چارەسەر دەکرێت.

* جۆری دەرمانی هەوکردنی خوێن چۆن دیاری دەکرێت؟

بەکشتی نمونەیەك لە خوێن(خوێنێك لە ناو خوێن هێنەرەکانەوە وەردەگیرێت میکرۆبەکان لە تاقیگەدا زۆر دەکرێن و هەستیاریان لە بەرامبەر ئەنتی بایۆتیکە جۆراو جۆرەکان دیاری دەکرێت.

٥ـ چاکبونەوەی هەوکردنی خوێن

* چۆن کۆنترۆڵ دەکرێت؟

بە کشتی Culture دووبارەی خوێن. کاتێك دوای چەند جار خوێن وەرگرتنی خوێن بێ میکرۆب دەکرێتەوە و هەروەها پلەی گەرمای لاشەی نەخۆش ئاسایی بێتەوە، نەخۆش چاکبوەتەوە.

* گرنگترین خراپیی هەوکردنی خوێن کامانەن؟

تا کاتێك میکرۆبەکان لە خوێندا هەبن، لەوانەیە لەگەڵ هەریەك لە ئەندامەکان یان(Tissue) کانی لاشە جەنگ بەرپا بکەن و بەم شێوە لە ژێر پێست، لە جگەر و مێشك و هتد دوومەڵ دروست بکەن.

*** ئایا بۆ چارەسەری هەوکردنی خوێن لە نەشتەرگەری سود وەردەگیرێت؟**

هەوکردنی خوێن ناتوانرێت بە نەشتەرگەری چاك بكرێتەوە بەڵام دوومەڵ هۆكار یا لە ئەنجامی ئەو لەوانەیە لابردنی هەو لەڕێی نەشتەرگەریەوە پێویست بكات.

هیمۆفیلیاو نەخۆشی یەكانی تری تێكچون لە گیرسانەوەی خوێن

*** هیمۆفیلیا چی یە؟**

جۆرێكە لە نەخۆشی دەگمەنی بۆماوەیی(Genitic) خوێنی كەسی نەخۆش زۆر بە هێواشی دەمەیەت و دەبێتە هۆی خوێن بەربونی توندی خوێن یان دەرەكی.

*** ئایا هیمۆفیلیا بۆماوەی یە؟**

٪ ١٠٠

*** هیمۆفیلیا چۆن دەگوێزرێتەوە؟**

هیمۆفیلیا بەهۆی ژنەوە دەگوێزرێتەوە بەڵام تەنیا پیاو بەم نەخۆشییە توش دەبێت.

*** چۆن هیمۆفیلیا دەناسرێتەوە؟**

بەهەڵسەنگاندنی مەینی خوێنی نمونە وەرگیراو. لە شیكاری خوێن مەین دەبینرێت كە، كاتی پێویست بۆ مەین زۆرترە لە ماوەی ئاسایی. ئینجا بە ڕێكخستنی مێژینەو بایۆگراف (C.V.یان شەجەرەنامە) ی نەخۆش و پشكنینی كەسانی تری خێزان، پێشینەی ئەم نەخۆشی یە لە خێزاندا بكۆڵێتەوە.

*** نیشانەكانی هیمۆفیلیا چی یە؟**

خوێن بەربونی نا ئاسایی درێژ خایەن یان توند پاش برینداربونی كەم و كورت(شوێنی ددان، ڕوشان، برین و هتد)بەزۆری لە ڕێگەی یەكەمین نەشتەرگەری، وەكو خەتەنەكردن لابردنی لەوزەكان كە پەی بەبونی هیمۆفیلیا دەبات.

*** ئایا ئەم خوێن بەربونانە هەمیشە لە بریندار بونەوە دەبێت؟**

نەخێر، یەك لێدرانی بچوکیش لەوانەیە ببێتە هۆی شین بونەوە لە ژێر پێست یان جومگەکان.

*** چارەسەری(مەوزوعی) برینداری کەسی نەخۆش چۆنە؟**

دەبێت بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن توند کۆمپرێسی بۆ بکرێت لە کاتی برینداربونی توندتر دەبێت دەرمانی خوێن مەیین بەسەر رووی برینەکە بدرێت یان بەدەرزی بکرێتە ناو خوێن هێنەرەوە.

*** چارەسەری خوێن بەربونی توندی نەخۆشی هیمۆفیلیا چۆنە؟**

پێدانی بە پەلەی خوێنی نوێ. لەم ڕووەوە خوێنی نوێ باشترە کە بڕێکی زۆرتری مادەی خوێن مەینی تێدا. دەتوانرێت هۆکاری دژی هیمۆفیلیایش بدرێت و بەم شێوە ڕێ لە خوێن بەربونی تر دەگیرێت.

* خوێندنەوەی دوری کەسی توش بوو بەم نەخۆشی یە چۆنە ؟

لە کاتی جیابونەوەی فاکتەری دژی هیمۆفیلیا و پێدانی خوێن، مەرگی کەسی گیرۆدەی هیمۆفیلیا لە ئەنجامی ڕوداوە خوێناویەکان و کە تا چەند ساڵ پێش ئێستە زۆر بوو، زۆر کەمتر بووەتەوە. لە ناوەندەکانی گوێزانەوەی خوێن بڕێکی زۆری فاکتەری دژی هیمۆفیلیا کۆکراوەتەوە ئەمە خۆی(زافێکە) بەسە بۆ ڕێگرتن لە ئاکامی ڕووداوە مەترسی دارەکان.

*** ئایا کەسی گیرۆدەی هیمۆفیلیا دەتوانێت ژیانێکی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت لە ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئەندامی خێزانێکی هیمۆفیلیا دووره پەرێز بکات.

*** ئایا ژنێك کە خێزانێکی گیرۆدەی هیمۆفیلیایە دەتوانێت ژیانی**

هاوسەری پێکەوەبنێت؟

ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئەم ژنانە ئەمڕۆ کە چیتر جێی نیگەرانی نی یە. بەڵام کێشەی منالْ لێرەدا لە گۆڕدایە، چونکە لەوانەیە دایك هەڵگربێت و نەخۆشییەکە بگوێزێتەوە بۆ کوڕێکی خۆی، ئەم جۆرە ژنانە بەتایبەت نابێت لەگەڵ کەسێك لە خێزانی هیمۆفیلیا هاوسەریەتی بکات.

نەخۆشی یەکانی گلاندی لیمفاوی

*** گلاندی لیمفی چی یە؟**

گلاندی بچوکی هێلکەین لە شوێنی ڕێڕەوی لیمفەکان. لە هەموو لاشەدا هەن، بەڵام بەزۆری لە ژێر پێستی مل، بن باڵ، شلەی ڕان و هتد دەتوانرێت دەستیان لێ بدرێت، ئەندازەی ئەم لیمفانە لەچەند(MM تا ٢سم).

*** کاری گلاندە لیمفەکان چی یە؟**

گلاندە لیمفیەکان لە(Tissue) لیمفی داپۆشراوە بە بڕێکی زۆر خانەی هاوشێوەی (W.B.C) دروستکراو. ئەم خانانە ئەو میکرۆبانە لە ناو دەبەن کە دەچنە ناو ڕێڕەوەکانی لیمفیەوە.

*** لیمفاجایت چی یە؟**

هەوکردنی(عروق) ڕیشاڵە لیمفیەکانە.

*** لیمفانجایت چی یە؟**

پەیدابونی دانەی سور لەسەر ڕووی پێست و بە درێژایی(عروق) لیمفاوی یەکێك لە ئەندامەکان، قاچ یان دەستە.

*** کاتێ میکرۆب یان مادە ژەهریەکان دەگەنە لای گلاندی لیمفاوی، چی ڕوودەدات؟**

هەوکردنی(مەوزوعی) ڕوودەدەن بە ناوی ئادینایت هەڵئاوسانی (لیمف)، گلاندە لیمفیەکان گەورە دەبن و ئازاریان دەبێت(ئادنوپاسی). هەرکات لیمفەسایتەکان هەوکردن لەناو ببەن، هەموو شتێك دروست دەبێت و ئەگینا دیسان لەوانەیە لە قۆناغی دواتر، هەوکردن لە شوێنی گلاندەکان بوەستێت، بەڵام بەهۆی ڕۆچونی توندی گلاندەکان، لەوانەیە هەڵئاوسان دروست بێت و سەرئەنجام ئەگەر هەوکردن

زۆر توند بێت و بەربەستی بەرگری گلاندەکان بشکێنێت، میکرۆبەکان لەگلاندە لیمفیەکاندا تێ دەپەڕن و دەچنە ناو خوێنەوە. لێرەدا مەترسی هەوکردنی خوێن دەبێت.

*** ئایا چارەسەری کاریگەری بۆ هەوکردنی گلاندەکان هەیە؟**

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەنتی بایوتیکەکان بە سەر هەوکردندا کاران، بەلام لەکاتی دروست بونی هەودا، لەوانەیە پێویست بە لابردنی هەوبکرێت بە نەشتەرگەری.

*** هەوکردنی گلاندە لیمفەکان بەزۆری کەی و لە کوێ دەتوانرێت ببینرێت؟**

ئادینوپاسی مل لەهەوکرنی گوێدا، ڕومەت، لووت، قوڕگ و حەنجەرەو زەخمی هەوکردوی پێستی سەر زۆر ترە. لە هەوکردنی قاچ یان پەنجە گەورەی پێ، ئادینوپاسی بن باڵ دەبینرێت.

*** ئایا گەورەبونی گلاندی لیمفاوی هەمیشە لە هەوکردنەوە دەبێت؟**

نەخێر، لەوانەیە لە نەخۆشی نامیکرۆبیەوە بێت، وەکو نەخۆشی یەکانی خوێن یان شێرپەنجە.

*** لە شێرپەنجەدا کام گلاندی لیمفاوی زۆرتر زیان دەبینێت؟**

هەموو ئەندامەکانی لاشە گلاندی لیمفاویان هەیە و هەموو ئەم گلاندانە دەتوانن و لەوانەیە بکەونە بەر هێرشی خانە شێرپەنجەیەکان بۆ نمونە لە شێرپەنجەی مەمك دا، دەتوانرێت زیانی گلاندەکانی بن باڵ و لە شێرپەنجەی ناو دەم، زمان، گلۆسایروید، زیانی گلاندەکانی مل دەبینرێت.

*** ئایا پێ دەچێت گلاندە لیمفەکان توشی سیل بن؟**

بەڵێ، بەلام ئەمڕۆ کە ئەم نەخۆشیە زۆر دەگمەنە.

*** ئایا دەتوانرێت گلاندە لیمفەکان بە نەشتەرگەری لابرێت؟**

بەڵێ، کاتێك گلاندەکان لە سەرەوە بن(شلەکانی ڕان، بن باڵ، مل، هتد) ئەم نەشتەرگەرییە زۆر ئاسانە. بە پشکنینی گلاندی لیمفاوی دەتوانرێت زۆرێك لە نەخۆشی یەکان بناسرێتەوە.

١ـ شێرپەنجەی خوێن

*** شێرپەنجەی خوێن چی یە؟**

نەخۆشی خراپی(Tissue) کانی شوێنی دروست بونی توخمەکانی خوێنە. ئەم نەخۆشییە لە شێوەی زۆر بونی ژمارەی خرۆکەی سپی (W.B.C) و بونی خرۆکە نائاسایی لە خوێندا سەرهەڵدەدا.

*** ئایا شێرپەنجەی خوێن جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن لە جۆری بونی خانە لەخوێن، لەسەر بنەمای پێشکەوتنی سەر پێیی(کلینکی) نەخۆشیش کە لەوانەیە کوت و پڕ(حاد — Acute) بێت یان درێژ خایەن پۆلێن دەکەن.

*** ئایا هۆکاری شێرپەنجەی خوێن دیارە؟**

هۆکاری ڕاستەقینەی نادیارە بەڵام هەندێ هۆکاری ناسراون کە دەبنە هۆی شێرپەنجەی خوێن یان جەستە ئامادە دەکات، وەکو وەستان لە بەرامبەر تیشکی ئێکس یان تیشکدانەوەی زۆر توند، بەلە بەرچاوگرتنی ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی ئەم دواییە لەوانەیە هەندێ لە جۆرەکانی شێرپەنجە ڕیشەی ڤایرۆسی بن.

*** کام ڕەگەز زۆرتر توشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت؟**

شێرپەنجەی خوێن بەیەك ڕێژە ژن و پیاو لە هەرتەمەنێکدا توشی دەبێت.

*** سەرەتای دەست پێ کردنی شێرپەنجەی خوێن لە کوێ یە؟**

بە ئەگەری زۆری مۆخی ئێسکدا، شوێنی دروست بونی توخمەکانی خوێن، هەروەها سەرەتای دەست پێ کردنی لەوانەیە گەورەبونی جگەر یان سپڵ و گلاندە لیمفەی یەکان(ئادینوپاسیش) بێت.

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

شیکاری خوێن و مۆخی ئێسك بە مایکرۆسکۆب بینینی زۆربون و لە ڕادەبەدەری زنجیرەیەك لە توخمە نائاسایەکان لە دیدگای سەرپێیی (کلینکی) دەتوانرێت بە سەرنجی ئایندۆپاسی یان گەورەبونی سپڵ پەی بە ئەگەری بونی شێرپەنجەی خوێن ببرێت.

*** نیشانە سەرەکیەکانی شێرپەنجەی خوێن؟**

ڕەنگ پەڕین، دابەزینی کێش و نەمانی حەزی خواردن، بێهێزی توند. لەوانەیە نەخۆش بە شێوەیەکی ناوبەناو کەم خوێنی و پلەی گەرمای کەمێك بەرز بێتەوە.

*** پێشکەوتنی شێرپەنجەی خوێن چۆنە؟**

پێشکەوتنی ئەم نەخۆشییە تا ڕادەیەکی زۆر بەستراوە بە جۆرەکەیەوە کە بەپشکنینی خوێن و مۆخی ئێسك دەگرێتەوە. لە هەندێ حاڵەتدا پێشکەوتنی نەخۆشی(حاد – Acute) و نەخۆش لە چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك دەمرێت. لە جۆرەکانی تردا کە درێژ خایەنن، پێشڕەوی نەخۆشی تا چەند مانگ و تەنانەت چەند ساڵ درێژە دەکێشێت لەم ماوەدا هەندێ جار دەنیشێتەوە و هەندێ جار دەبێتە (حاد Acute)

*** ئایا لە نێوان ژمارەی خرۆکەی سپی(W.B.C) کە توشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت و خێرایی پێشکەوتنی نەخۆشی پەیوەندی هەیە؟**

نەخێر ژمارەی خانەی بەربڵاوی شێرپەنجەی خوێن ناخوێنێتەوە.

*** چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

تا ئێستاش توێژینەوەی زۆر لەسەر شێرپەنجەی زۆر ئەنجام دەدرێت و دەرمانی نوێ، ئیتر لە شێوەی دەرمانی ئاسایی بێت یان لە شێوەی تاقیکردنەوەی تاقیگەبێت، سودی لێ وەردەگیرێت بە سود وەرگرتن لەم دەرمانانە(کۆرتیکۆیدەکان، ئامینۆ سوپرسورەکان) ئیتر تیشك دەرمانی و پێدانی لە رێی خوێن هێنەر و گۆڕینی خوێن، یان بەبێ ئەوانە، تاکو ئێستە پێشکەوتنی بەرچاو بەدەست هاتووە. بەم پێیە زەنگی ئاگادارکردنەوەی نەخۆشی ترسناکە و بەجۆری شێرپەنجەی خوێنەوە بەستراوە.

*** هیوا بە چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چەندە؟**

چەندین ساڵە کەلەم ڕووەوە توێژینەوەی زۆر دەکرێت و دورنی یە بەم زوانە رێگەی چارەسەر بۆ هەندێ لە جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن بدۆزرێتەوە. (بۆنمونە رێژەی چاکبونەوەی نەخۆشیA.L.Lلە A.M.L. زۆرترە)

٢ـ نەخۆشی هۆجکین

*** نەخۆشی هۆجکین چی یە؟**

یەکێکە لە جۆرەکانی نەخۆشی درێژ خایەن و خراپی گلاندە لیمفەکان

*** ئەم نەخۆشی یە زۆر بلاوە؟**

نەخێر نەخۆشی یەکی دەگمەنە.

*** بەزۆری کێ گیرۆدەی ئەم نەخۆشی یە دەبێت؟**

لە هەموو تەمەنێکدا بەڵام لە پیاوان کەمتر لە سی ساڵی بەربلاوترە.

*** ئایا نەخۆشی هوجکین نەخۆشییەکی بۆماوەی یە یان زکماکی یە؟**

نەخێر.

* هۆکاری چی یە؟

نەزانراوە.

* نیشانەکانی چی یە؟

نیشانەکانی کەمن و زۆر دیار نین. ئەمانەش لەوانەیە بەرزبونەوەی پلەی گەرما، ئادینوپاسی کەم خوێنی، گەورەبونی سپڵ بێت.

* نەخۆشی هۆجکین چۆن دەناسرێتەوە؟

یەکێك لە گلاندە لیمفەکان دەردەهێنرێت و بۆ دۆزینەوەی خانەی نائاسایی لە ژێر ووردبیندا دەپشکنرێت.

* ئایا ئەم نەخۆشییە جۆرێکە لە شێرپەنجە؟

لێرەدا بیرو ڕای جیاواز هەیە. ئەم نەخۆشییە لە زۆربەی لایەندا هاوشێوەی شێرپەنجەیە بەڵام بەڵگە لەبەردەستدایە کەلەسەر هەوداربونی ڕیشەی ئەو جەخت دەکاتەوە.

* نەخۆشی هوجکین چۆن چارەسەر دەکرێت؟

چارەسەر بە تیشك و چارەسەری کیمیاوی کە هەندێ جار لەوانەیە لابردنی سپڵ لەگەڵدا بێت. شێوازی چارەسەری نوێ دەبێتەهۆی گۆڕانی ئاستی پێشکەوتنی نەخۆشی و زۆربونی ڕێژەی چاکبونەوە تا ئەو جێیەی کە دەتوانرێت هەندێ لە جۆرەکانی بەشێوەیەکی ١٠٠٪ چارەسەر بکرێت.

دەرمان و پێکهاتەکانی دەرمانی

*** دەرمان چی یە؟**

بەپێ ی پێناسە بەرهەمێکە بۆ ڕێگرتن یان چارەسەری نەخۆشی.

*** ئایا شێوازی جیاوازی چارەسەرکردن هەیە؟**

بەڵێ، بۆ چارەسەری نەخۆشی دوو ڕەوش هەیە :(ئالۆپاسی) و (همۆپاسی).

*** ئالوپاسی چی یە؟**

بەپێی یاسا(دژبەیەك)(ناساز و ناسازگار) لە سەر دامەزراوە لەسەر دەرمان دەبێت کاریگەری پێچەوانەی نیشانەکانی نەخۆشی هەبێت. بۆ نمونە تریاك ئێش ئارام دەکاتەوە و دەبێتەهۆی خەولێکەوتن. ئازاری مرۆڤ دەخرۆشێت و بیداری ڕای دەگرێت، جالەبەر ئەوە تریاك دەرمانێکە بۆ چارەسەری ئازار.

١ـ هومئوپاسی

*** هومئوپاسی چی یە؟**

لەم ڕەوشی چارەسەرەدا بە نەخۆش بڕێکی زۆر کەم دەرمان دەدرێت. کە ئەگەر بڕێکی زۆر کەم بە کەسێکی ساغ بدرێت، دەبێتە هۆی نیشانەی نەخۆشی بۆ نمونە پێدانی چەند سانتیگرام ڕیشەی گیای ئاپیکا(گیای هێڵنج هێنەر) دەبێتە هۆی ڕشانەوە لە ڕەوشی همۆرومانی لە ئاپیکا بەشێوەی دەرمانی دژی ڕشانەوە کەڵك وەردەگیرێت، هەڵبەتە بڕی زۆر زۆر کەم.

*** ئایا دەتوانرێت بێ مۆڵەتی پزیشك دەرمان بەکاربهێنرێت؟**

هیچ دەرمانێك نابێت بێ مۆڵەتی پزیشك بەکار بهێنرێت تەنانەت بەکارهێنانی دەرمانی ئەسپرین یان دەرمانەکانی قەبزیش، دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بن.

بەتایبەت ژنانی دوو گیان، ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە، یان ئەوانە لە ژێر چارەسەری درێژ خایەندان.

*** ئایا ئەگەر پزیشك دەرمانێك بدات بە نەخۆشێك، نەخۆش دەتوانێت بە دەرکەوتنی دووبارەی نیشانەکانی نەخۆشی ئەو دەرمانانە بەکاربهێنێتەوە؟**

تەنیا پاش مۆڵەتی پزیشکی باشتر وایە کە نەخۆش لەجیاتی بەکار هێنانی دەرمان لەخۆوە لەوانەیە توشی هەڵەکی گەورەبێت، لانی کەم تەلەفون بۆ پزیشك بکات.

*** ئایا پاش تێپەڕبونی چەند مانگ هەر، دەتوانرێت بەکاربهێنرێت؟**

هەندێ دەرمان بە تێپەڕبونی کات کۆن دەبن: مێژووی مۆڵەتی بەکار هێنانی دەرمان لە سەر ڕوی پاکەتەوە نوسراوە. هەربۆیە دەبێت هەمیشە سەیری ئەو مێژوە بکرێت. (سەرەڕای میژوی تەواو بوونی کاتی بەکارهێنانی Expiray دەبێت دەرمان لە شوێنی فێنك و وشك و تاریك دابنرێت (هەندێکیان لە پلەی گەرمی(۲ تا ۸) پلە دەنا بەکارهێنانی زۆر مەترسی دارە- وەرگێڕ).

***ئایائەو دەرمانەی بۆ تۆ دەنوسرێت دەتوانرێت بۆ کەسی ناسراو بدرێت؟**

نەخێر لەوانەیە بۆ یەکێکی تر زۆر مەترسی داربێت، ١٠٠٪ بەکاهێنانی دوو جۆر دەرمان نەك هەر لەوانەیە پێکەوە سازگارین بەڵکو لەوانەیە بێتە هۆی ژەهراوی بونی لەش. بۆ نمونە کە ئەوانەی دەرمانی دژی خوێن مەین یان دەرمانی کەمکردنەوەی شەکری خوێن بەکار دەهێنن دەبێت لە بەکارهێنانی ئەسپرین و سولفا مادیەکان پارێز بکات چونکە لەوانەیە ئەم دەرمانانە پێکەوە ببنەهۆی خوێن بەربون یان بورانەوە لە ئەنجامی کەم بونەوەی لە ڕادەبەدەری شەکری خوێن.

*** بەچی دەزانرێت دەرمان هێشتا سودی لێوەربگیرێت یان نا؟**

دەبێت لە دەرمان ناس یان پزیشکی دەرمانخانە پرسیار بکرێت. دەبێت لە هەر

گۆڕانی حاڵەت یان ڕەنگی دەرمان گومان بکرێت.

*** بۆچی هەندێ دەرمانە فرۆشتنیان ئازادە و هەندێکی تر وانی یە؟**

فرۆشتنی دەرمانەکان بە پێی یاسای تابەت لە ڕوی ئەندازە(میزان سمێت) وەیان سروشتی نەخۆش کە بۆ چارەسەر بەکار دەهێنرێت.

*** چ دەرمانێك هەمیشە دەبێت لە ماڵدا هەبێت؟**

هیچ پێویست ناکات مرۆڤ بڕێکی زۆر دەرمان لە ماڵەوە دابنێت، مەگەر ئەوەی لە شوێنێکی دوورە دەست دا بژی. بەشێوەیەکی گشتی سندوقێکی فریاکەوتنی سەرەتای هەبێت، ئەسپرینو بڕێکتر لەو جۆرە دەرمانانە بەسە.

*** کام لە دەرمانەکان مەترسی دارن و دەبێت لە ماڵەوە دانەنرێت؟**

لەم ڕوەوە هەموو دەرمانەکان مەترسی دارن چونکە لەوانەیە منداڵ لێی بخوات تەنانەت ئەسپرین یان دژە(قەبزیەکان) دەتوانن مەترسیان هەبێت، هەموو دەرمانەکان دەبێت دوور لە منداڵ بن. تایتی جل شۆردن و مێروکوژەکان و هەروەها مادە کیمیاوییەکانی تر بە هەمان شێوە مەترسیان هەیە .

*** ڕاهاتن(خوگرتن) چی یە؟**

لە توانا نەمانی بەکارهێنانی مادەی کیمیاوی و ژەهریەکان بۆ لاشە و ئەم بێ توانایە بە تێپەڕبونی بەکارهێنانی ئەم مادانە زۆر دەبێت تا ئەو جێیە کە بۆ کارابونی دەرمان دەبێت بڕێکی زۆرتر بەکار بهێنرێت خوگرتن بە زۆری بە خۆبەستنەوە کۆتایی دێت.

*** بەرگری چی یە؟**

کەمبونەوەی هەستیاری لاشەیە لە بەرامبەر یەك جۆر دەرماندا. ئەم واژە بە تایبەت کاتێك بەکار دەهێنرێت کە بەکتریاکانی تر لە بەرامبەر دەرمان هەستیاری نیشان نادەن(هۆکاری ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی گەشەی ڕیشەی خوی بەکتریایە).

*** چ شتێك دەبێتە هۆی خوگرتن(ڕاهاتن) بە یەك جۆر دەرمان؟**

ئەم مەسەلە تایبەتمەندی تایبەتی هەیە: هەردەرمانێك كە بەلە ناوبردنی نیشانەی نەخۆشی، دەبێتە هۆی لە دەستدانی خۆشی بۆ مرۆڤ, دەتوانرێت بێتە هۆی ڕاهاتن، خوگرتن كەسایەتی كەسی بەكارهێنەری دەرمانیش لەم كێشەدا ڕۆڵی هەیە.

*** ئایا پێدەچێت ئەنجامی بەكارهێنانی بۆ ماوەیەك لە بەرامبەر كاریگەری ئەوەدا بەرگری نیشان بدات؟**

تایبەتمەندی دەرمانی زۆرتری دەرمانەكان، تەنانەت پاش بەكارهێنانی بۆ ماوەیەكی درێژ پارێزراو دەبێت، بەلام لەوانەیە هەندێ لەدەرمانەكان هەندێ لە كارایی خۆیان لەدەست بدەن، ئیتر بەهۆی ڕاهاتنو خوگرتنی لاشە(خەوهێنەرەكان، ئارام بەخشەكان)، یان بەهۆی (مقاوم) بەرگری بونی میكرۆبەكان كە دەرمان لەگەڵیاندا دەجەنگن (ئەنتی بایوتیكەكان).

*** ئایا ڕاستە تا دەرمان كەم بەكاربهێنرێت باشترە؟**

بەڵێ، تەنیا كاتێك دەبێت بڕێك دەرمان بەكار بهێنرێت كە پزیشك بڵێت.

*** لە كاتی بەكارهێنانی زۆری دەرمان چ دەبێت بكرێت؟**

دەبێت خێرا بە نزیكترین نەخۆشخانە تەلەفون بكرێت و ژەهراوی بونی نەخۆشیان پێ بوترێت و ئەگەر ئاگای لە خۆیەتی و ماوەیەكی كەم لە خواردنی دەرمان دەگوزەرێت، دەبێت ناچاربكرێت كە بڕشێتەوە · بەلام لەهەموو حاڵەتێكدا دەبێت دكتۆر ئاگادار بكرێتەوە.

*** بۆچی زۆربەی پزیشكان خۆ دەبوێرن لە نوێكردنەوەی(ڕەچێتە) و جەخت لەسەر ئەوە دەكەنەوە كە نەخۆش دووبارە پشكنینی بۆ بكات؟**

لەبەر ئەوەی هەندێ لە دەرمانەكان تەنیا بۆ ماوەیەكی كەم كاریگەر.

*** ئایا ژنانی دووگیان دەبێت بەو دەرمانانەی کە بەکاری دێنن سەرنجی تەواو بدەن؟**

ژنی دووگیان نابێت بێ مۆڵەتی پزیشك هیچ دەرمانێك بەکاربهێنێت، کاریگەری دەرمان لەسەر کۆرپەلە، لەگەڵ کاریگەری لە سەردایك بەتەواوی جیاوازە. لە دوومانگی یەکەمی دووگیانی (سێ مانگی یەکەمی دووگیانی ــ وەرگێڕ) کاریگەری دەرمانی بێ زیان وەك ئەسپرین، لەوانەیە کارەسات بخوڵقێنێت.

*** ئایا بەکارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لەوانەیە مەترسی داربێت؟**

بەڵێ، هەندێ دەرمانی سود بەخشی بێ زیان لە ماوەیەکی کەم دا، لەوانەیە لە درێژ خایەندا مەترسی داربێت. هەمیشە دەبێت گوێڕایەڵی بۆچونی پزیشك بین.

٢ـ ئەنتی بایوتیکەکان

*** ئەنتی بایوتیك چی یە؟**

مادەیەکی کیمیاوییەکەیان بەهۆی دروست کراو یان بەهۆی زیندەوەرانەوە(بەکتریا و کەڕوەکان)دروست دەبێت. بۆ بەگژدا چونەوەی نەخۆشی یە هەودارەکان لێیان سود وەردەگیرێت.

*** دەکرێت هەندێ لە زۆر بەکارهتوترین ئەنتی بایوتیك ناو ببرێت؟**

Tetracycilne Canamycil Penicilline, stryptomycin chloram phenical.

*** کارایی ئەنتی بایوتیکەکان چی یە؟**

بە دۆزینەوەی ئەنتی بایوتیك ژیانی ملوێنان مرۆڤ ڕزگار بووە . ئەمانە چارەسەری هەموو ئەونەخۆشیانەی لە بەکتریاکانەوە، وەکو streptococcus،

syehlise ،staphylococcus هتد دەستە بەر دەکات. بەڵام ئەنتی بایوتیکەکان لە سەر ڤایرۆسەکان کاریگەریان نی یە

*** ئایا پێدەچێت لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا بەرگری(مقاوم) ی بێت؟**

نەخۆش خۆی نابێتە هۆی دروستبوونی(مقاومت) لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا، بەڵام هەندێ بەکتریا لە بەرامبەر بەشێك لە ئەنتی بایوتیکدا یان(مقاوم) ت یان بەرگری پەیدا دەکات.

*** ئایا ئەنتی بایوتیکەکان کاریگەریان لەسەر چارەسەری لوی شێرپەنجەیی هەیە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتیك تەنیا کاتێك کاریگەرن کە هەوکردن هەبێت.

*** ئایا هەستیاری لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا زۆرە؟**

بەڵێ، بەڵام لەوانەیە نەخۆش لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکێکی دیاری کراودا هەستیاری هەبێت، نەوەکو هەموو ئەنتی بایوتیکەکان. بۆ چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشانە،لەو دەرمانانە سود وەردەگیرێت، کە لەبەرامبەریاندا هەستیاریان نی یە.

*** چۆن دەزانرێت کام ئەنتی بایوتیك لە سەر میکرۆب کاریگەرە؟**

کشتی(culture) لەسەر میکرۆب دەکرێت و کاریگەری ئەنتی بایوتیکی جیاواز لەسەر ڕووی (agar) کشتەکان تاقی دەکرێتەوە. بەم کارە دەوترێت ئەنتی بایوگرام.

*** ئایا دەتوانرێت نەخۆش خۆی بە ئەنتی بایوتیك چارەسەر بکات؟**

نەخێر. ئەنتی بایوتیك تەنیا کاتێك دەبێت بەکاربهێنرێت کە پزیشك مۆڵەتی دابێت، خۆ چارەسەر لەوانەیە بێتە هۆی هەستیاربونی نەخۆش لە بەرامبەر هەندێ لە ئەنتی بایوتیکدا یان (مقاوم) بونی هەندێ لەو زیندەوەرانە لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا، هەر بەکتریایەك تەنیا لە بەرامبەر هەندێك ئەنتی بایوتیکدا هەستیارەو

تەنیا پزیشك دەزانێت بۆ هەر میكرۆبێك چ ئەنتی بایوتیكێك دەبێت بدرێت.

*** ئایا بەكارهێنانی ئەنتی بایوتیك بە بڕی زۆر یا هەستیاری لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیكدا پێ دەچێت مەترسی داربێت؟**

هەندێ جار بەڵێ كاردانەوەی هەستیاری دەتوانێت مەترسی داربێت، لەوانەیە ئەنتی بایوتیكەكان ببنە هۆی زیان و ڕۆچونی گورچیلەكان و بەمۆخی ئێسك، كۆئەندامی دەمار و كۆئەندامی هەرس زیان بگەیەنن، نابێت بێجگە لە مۆڵەتی پزیشك بەكار بهێنرێت.

*** ئایا ئەنتی بایوتیكەكان لە چارەسەركردنی هەڵامەت و سەرماخواردوو ئاسایی سودی هەیە؟**

نەخێر، تەنیا بۆ ڕیگرتن لە هەوكردن بەكاردێت.

٣ـ سولفامایدەكان

*** سولفامایدەكان چی یە؟**

پۆلێك لە پێكهاتەی كیمیاوین كە لە چارەسەری زۆر نەخۆشی یە میكرۆبیەكاندا كاریگەرن، لە سولفامایدەكان یان لە گەڵ ئەنتی بایوتیكەكان یان لە جیاتی ئەوان كەڵك وەردەگریرێت.

*** كارایی سولفامایدەكان لە چارەسەری نەخۆشی یە هەودارەكان چەندە؟**

سولفامایدەكان باشترین چەكن بۆ بە گژاچونەوەی هەندێ جۆری هەوكردن، بەتایبەت هەوكردنی كۆئەندامی میز و كاراییان لە هەندێ حاڵەتی تردا، كاراییان بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی كۆئەندامی میز یان گەدە لە ئەنتی بایوتیكەكان زۆرترە.

*** ئایا لەوانەیە نەخۆش لە بەرامبەر سولفامایدەکاندا(مقاوم) بێت؟**

لێرەشدا نەخۆش نی یە کە (مقاوم) دەبێت، بەڵکو میکرۆبە. بە هەرحاڵ کاردانەوەی بەرگری کردن لە بەرامبەر سولفامایدە نوێ کاندا کەمتر تا لەبەرامبەر ئەنتی بایوتیکەکان.

*** ئایا لە کاتی بەکارهێنانی سولفامایدەکاندا دەبێت بڕێکی زۆر ئاو بخورێت؟**

بەڵێ، بەم شێوەیە لە نیشتنی مادە بلوریەکان لە کۆئەندامی میزدا ڕێدەگیرێت. هەڵبەتە پێشکەوتنەکانی ئەم دوایە لە پێکهاتەی کیمیاوی سولفامایدەکان ئەم مەترسییەی کەم کردۆتەوە.

*** ئایا پێدەچێت سولفامایدەکان زیان بە فورمۆلی خوێن بگەیەنێت؟**

ئەمڕۆ زۆر بەکەمی بە هەرحاڵ ئەگەر چارەسەر بۆ ماوەیەکی زۆر بێت.

٤ـ ئێش شکێنەکان

*** ئێش شکێنەکان چین؟**

دەرمانێکن لە بەکارهێنانی دەبێتە هۆی هەستیاری لە بەرامبەر ئازاردا

*** زۆر بە کارهێنانی ئەو مادە ئێش شکێنانە کامانەن؟**

پێکهاتەکانی ترشی سالسیلیك وەکو(Asprine).

*** ئایا ئێش شکێنەکان لە بەگژا چونەوەی ئازاردا کاریگەرن؟**

ئەسپرین و دەرمانە هاوشێوەکانی زۆر کاریگەرن. بە هەرحاڵ کاریگەریان بە سەر ئازاری زۆر توندا زۆر نی یە

*** ئایا دەتوانرێت لە خۆوە ئەم دەرمانانە بەکار بهێنین؟**

دەتوانرێت هەندێ ئێششکێن بەبێ ڕەچێتە وەربگیرێت و بەبێ مۆڵەتی پزیشك بۆ دژی ئێشی کەم و مام ناوەندی تا ڕادەیەك بەکار دەهێنرێت بەڵام نەك بۆ ماوەیەکی دووڕو درێژ.

*** ئایا بەکارهێنانی ئێش شکێن بۆ ماوەی چەند هەفتە یان چەند مانگ مەترسی دارە؟**

هەر نەخۆشییەك کە چەند هەفتە درێژەی هەبێت دەبێت پزیشك چاوی پێ بکەوێت و لەم بارەوە تەنیا پزیشك دەتوانێت ئێش شکێن بدات.

*** بەزۆری چ کاتێك بەکار دەهێنرێت؟**

ئازاری ماسولکە، ئازاری دەمارەکان، سەرئێشە، ددان ئێشە، هەوکردنی جومگەکان(هەوکردنی ڕۆماتیسمی) سوڕی مانگانەی ژنان ... هتد.

*** ئایا ئەسپرین مرۆڤ لە سەری ڕادێت؟** نەخێر.

*** پێ دەچێت کەسێك بە ئێش شکێن هەستیاربێت یان ئێش شکێن کاریگەری لەسەر دانێت؟**

هەستیاری بە ئێش شکێن هەندێ جار بینراوە. بەڵام بەزۆری دەتوانرێت تا ماوەیەك بەکار بهێنرێت و هەروەکو یەکەم جار کاریگەری هەبێت.

*** ئایا ئەسپرین یان ئێش شکێنەکانی تر دەبێت بە بڕی دیاری کراو بدرێت؟**

بەڵێ، بڕێکی زۆر ئێش شکێن لەوانەیە مەترسی هەبێت لە کاتێکدا بڕێکی کەم کاریگەری نی یە. بڕی بەکارهێنانی بە پێی تەمەن و کێش جیاوازە.

*** ئایا ئەسپرین و ئێش شکێنەکان پێ دەچێت مەترسی داربن؟**

ئەگەر بڕی ئەو مادانە زۆر بێت یان نەخۆش هەستیاربێت بەو دەرمانە بەڵێ،

ئەگەر نەخۆش برينی گەدەی هەبێت، لەوانەيە ئەسپرين بێتە هۆی خوێن بەربون. ژنانی دوو گيان نابێت ئەسپرين بەكاربهێنێت.

*** ئەگەر نەخۆش بە يەكێك لە ئێش شكێنەكان هەستياری هەبێت بە ئێش شكێنەكانی تر هەستيارە؟**

نەخێر.

٥ـ خەو هێنەرەكان

*** خەو هێنەرەكان چ دەرمانێكن؟**

ئەو دەرمانانەن بۆ دروست بوونی خەو، يان هێوركردنەوە.

*** كارايی خەو هێنەرەكان تا، چەندە؟**

هەرچەند هەستياری ئەم دەرمانانە بە گشتی لە ئارامكردنەوەی (گرژی)و دروست كردنی خەو كاريگەرن. بە هەرحاڵ دەبێت ئەوەش لە بەرچاو بگيرێت، كە خەو هێنەرەكان هۆكاری و هۆكارەكانی كێشە دەرونيەكان، يان بێ خەوی چارەسەر ناكات.

*** ئايا لە خۆمانەوە دەتوانين دەرمانی خەو هێنەر بەكار بهێنرێت؟**

دەبێت پزيشك مۆڵەت بدات.

*** ئايا دەتوانرێت بەو پەڕی دڵنياييەوە بۆ ماوەيەكی درێژ خايەن خەوهێنەر بەكار بهێنرێت؟**

نەخێر، مەگەر پزيشك بڵێت.

*** ئايا خەو هێنەرەكان يەكێك لەسەری ڕادێت؟** بەڵێ.

*** ئايا لە بەرامبەر خەو هێنەرەكاندا دەكرێت(مقاوم) بێت؟**

بەڵێ، نەخۆش ناچار دەبێت بۆ خەو، بڕێكی زۆرتر دەرمان بەكار بێنێت.

*** ئاسەواری زیان باری بەکارهێنانی زیادە ڕەوی خەوهێنەرەکان چییە؟**

ئاکامی زۆر بە کارهێنانیان لە وانەیە بە بورانەوە یان مردن کۆتای بێت.

*** لە چ کاتێکدا ئەم دەرمانانە دەدرێت؟**

لە کاتی فێ، گرژی و ئاڵۆزی دەماری، ناڕەحەتی لە ئەنجامی گەشت کردن، بێ خەوی‌و بزواندنی توند، بەرزبونەوەی گوشاری خوێن ... هتد

*** ئایا بێجگە لە باربیتورەکان دەرمانی خەو هێنەر هەیە؟**

بەڵێ، لەم دوایەدا بێجگە لە دەرمانی باربتوریك دەرمانی تریش دۆزراوە تەوە کە هەمان کاریگەری ئەوانی هەیە.

*** ئایا ئەم دەرمانانە لە باربیتورەکان چاکترن؟**

ئەم وەڵامە پەیوەندی بە جۆری نەخۆشی و پەرچە کرداری نەخۆشەوە هەیە.

٦- ئارام بەخشەکان

*** ئارام بەخشەکان چ دەرمانێکن؟**

بەرهەمی کیمیاوین کە کێشە دەرونیەکان کەم دەکەنەوە بەبێ ئەوەی خەو هێنەربن یان لە سەر بەرهەمی دەرونی کاریگەری هەبێت.

*** ئایا هەموو کەس دەتوانێت یەکسەر ئارام بەخش بەکار بهێنێت؟**

نەخێر، بەهیچ شێوەیەك، تەنیا پزیشك مۆڵەتی پێدانی ئارام بەخشی هەیە، حاڵەت و بیرو ڕای نەخۆش هەرچی بێت.

*** ئایا بۆ کڕینی ئارام بەخش ڕەچێتەی پزیشك پێویستە؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێ دەچێت لە بەرامبەر ئارام بەخشەکاندا مقاوم بێت یان**

هەستیاری هەبێت؟

بەڵێ، بەلام ئەم جۆرە حالە تە زۆر کەمە.

*** کارای ئارام بەخشەکان تا چەندە؟**

جیاوازە کاردانەوەی هەندێ نەخۆش لە بەرامبەر یەك دەرمانی ئارام بەخشدا لەوانەیە یارمەتی دەربێت و لە بەرامبەر ئارام بەخشی تردا هیچ نەبێت. هەندێ نەخۆش تەنیا بە پێکهاتەی هەندێ لە ئارام بەخشەکان کاردانەوە نیشان دەدەن، دڵە ڕاوکێ و کێشە و ئالۆزییە دەماریەکان بە شێوەیەکی کاتی نامێنێت.

*** ئایا بەکارهێنانی ئارام بەخشەکان بڕێکی زۆر مەترسی دارە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی ژەهراوی بونی توند.

*** ئایا پێ دەچێت ئارام بەخشەکان جێگەی خەو هێنەرەکان یان سڕکەرەکان یان ئێش شکێنەکان بگرێتەوە؟**

سەرەڕای بوونی هەندێ لایەنی هاوبەش لە نێوان هەموویاندا، کە چی ارامبەخشەکان جێگەی یەکێك لەوانە ناگرێتەوە.

۷- سڕکەرەکان

*** سودی سڕکەرەکان(مۆرفینەکان) چی یە؟**

سڕکەرەکان(Narcotic) کاریگەرترین دەرمانن بۆ نیشاندنەوەی ئازارو تەنیا کاتێك دەدرێن کە ئازار تەحامول نەکرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بە بێ ڕەچێتە سڕکەرەکان بدرێن؟**

نەخێر.

*** باشی سڕکەرەکان چین؟**

سڕکەرەکان بەهێزترین ئێش شکێنن.

*** ئایا دەتوانرێت بۆ بە گژاچونەوەی بێ خەوی یا ئاڵۆزکاری دەماری لە جیاتی خەو هێنەر یان ئارام بەخش لە سڕکەرەکان سود وەربگیرێت؟**

نەخێر.

*** چۆن دەتوانرێت بزانرێت کە نەخۆش بە مادە سڕکەرەکان ڕابێت؟**

نەخۆش بە توندی ئارەزوی ئەو دەرمانە دەکات و لەکاتی نەخواردندا نیشانەکانی جەستەی بڕانی ئەو مادە سڕکەرانە دەست پێ دەکات.

*** ئایا لە بەرامبەر سڕکەرەکاندا(مقاوم) دەبێت؟**

مادە سڕکەرەکان بەرگری ڕاستەقینە دروست ناکەن، بەڵام زۆربونی ڕێك و پێکی بڕی پێدراوی بۆ کارابونیان دەبێت واتە دەبێت بەرەبەرە دۆزەکەیان زیاد بکرێت.

*** بۆ خوگرتن بە مادە سڕکەرەکان چەند کات پێویستە؟**

بۆ ڕاهاتن و خوگرتن بەم مادانە بەگشتی بە چەند هەفتە بەکارهێنانی بەردەوام کات پێویستە.. بەم پێیە هەندێ کەس زۆر هەستیار لەوانەیە پاش ماوەیەکی کورتی بەکار هێنانیش خو دەگرن.

*** ئایا خوگرتن بە مادە سڕکەرەکان چارەسەر دەکرێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم مەتەڵە بە پێویستی بە کۆشش و خۆڕاگریەکی زۆری نەخۆشە. بەڵام ئەم گروپە دەرمانیە کەمتر لەیەك دوومانگ بەکارهێنان ئەنجام نادات بەدەستەوە ـ وەرگێڕ).

٨ـ دەرمانەکانی دژە ڕۆماتیسم

*** دژە ڕۆماتیسمەکان چین؟**

مادەیەکن کە دژی هەوکردنی ڕۆماتیسمی(واتە هەوکردنی نا میکرۆبی ـ وەرگێڕ) ئیتر گشتی بێت یان (لۆکاڵی)، کاری گەرن.

*** لە چ کاتێکدا لە دژە ڕۆماتیسمەکان سود وەر دەگیرێت؟**

لەهەوکردنەکان بە تایبەت ڕۆماتیسم، ئاسم(ڕەبۆ) و هەندێك دەرکەوتنی نەخۆشی یە میکرۆبیەکان کەڵك وەردەگیرێت. ئەم دەرمانانە لە بنەڕەتدا برتین لە مادەی کورتیکۆیدی (کۆرتیزۆن و وەرگیراوەکانیان) (هەموجۆرەکانی NSAIDوSAIDوەرگێڕ).

*** خراپی چارەسەر بە مادەی کۆرتی کۆیدەکان چین؟**

سود وەرگرتن لەم مادانە مەترسی زۆر و تەنانەت توندیان هەیە: ڕێ لە پاڵپێوەنانی سۆدیۆم دەگرن کە بە ئاوسان، قەڵەوی و هەندێ جار بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێنی لێ دەکەوێتەوە، تا ئەوەی کە پێویست دەبێت چارەسەر لەگەڵ ڕژێمی خۆراکی بەبێ خوێ بکرێت، پوکانەوەی ئێسك کە بەکەم بونەوەی ئەندازەی(Tissue) ی ئێسك و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئازاری ئێسك، تا بگاتە بەشەکانی لە خۆوەی ئێسك، ڕێ ئاسانکردن بۆ جۆرەها نەخۆشی میکرۆبی، ناڕەحەتی کۆئەندامی هەرس بە هەست کردن بە کزانەوە، ڕەقیتەبونی(contraction) ماسولکەکان و هتد.

*** دەتوانرێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك(کۆرتیکۆیدەکان) بەکار بهێنرێت؟**

بە هیچ شێوەیەك تەنانەت بەشێوەیەکی لۆکاڵی بەکارهێنانی هەتوان (مەرهەم)، لە ئەستۆی پزیشکدایە. ڕەواجی زۆری کۆرتیزۆنەکان لە ئەنجامی کاریگەری بەرچاویان، بوەتە هۆی زیادەڕەوی کردن لە بەکارهێنانیان بە هەرحاڵ مەترسیان هەێندە زۆرە نابێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك بەکاربهێنرێت.

٩ـ دەرمانەکانی دژی قەڵەوی

*** بەربڵاوترین دەرمانی دژی قەڵەوی کامانەن؟**

لە ڕاستی دا دەرمانێکی لەم شێوانە بونی نی یە، ئەوەی هەیە ئەو دەرمانانەن کە خۆراك خواردن کەم دەکەنەوە، یان نایهێڵن پڕ فرۆشترینی ئەمانەش

ئەمفیتامینەکانن.

*** ئایا بەبێ مۆڵەتی پزیشکی دەتوانرێت بەکار بهێنرێت؟**

نەخێر، هەرگیز نابێت دەرمان لەسەر ڕەچێتەی کەسێکی تر وەربگیرێتەوە، چونکە دەرمانێك بۆ یەکێك کارابێت لەوانەیە بۆ کەسێکی تر مەترسی هەبێت. سەرەڕای ئەوە ئەمفیتامینەکان دەرمانی مەترسی دار و زۆربەیان ئەو کەسە ڕادێ لەسەریان.

*** ئایا دەتوانرێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن دەرمانی دژە قەڵەوی بەکاربهێنرێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم کارە بێ مەترسی نی یە.

*** ئایا بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن کاریگەریان کەم دەبێتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا دەرمانێکی لەم جۆرە نییە، کە ڕێ لەنەخۆش نەگرێت کەم خواردن بخوات؟**

نەخێر ئەگەر بڕی کالۆری بکارهاتوی کەم نەبێتەوە هیچ دەرمانێك کێش کەم ناکاتەوە.

١٠ـ هۆرمۆنەکان

*** هۆرمۆنەکان چین؟**

هۆرمۆنەکان مادەیەکن، کە گلاندەکانی ناوەوە دەری دەدەن، هۆرمۆنەکان مادەی کیمیاوین و دەڕۆنە ناو خوێن و سەرجەم کاری لاشە کۆنترۆڵ دەکەن.

*** بەناوبانگترین هۆرمۆنەکان کامانەن؟**

هۆرمۆنی هایپۆفیزکەگلاندی هایپۆفیز دەریدەدەن هۆرمۆنی سایرۆید کەگلاندی سایرۆید دەری دەدات. هۆرمۆنەکانی سەر گورچیلە، کورتیزۆن و ئەدرینالین کە گلاندی سەر گوچیلە دەریان دەدەن. هۆرمۆنەکانی پەنکریاس لەوانە ئەنسۆلین کە پەنکریاس دەریدەدات. هۆرمۆنەکانی سێکسی ژنانە کە هێلکەدانەکان دەریدەن (ئەسترۆجینەکان) و هۆرمۆنی نێرینە کە گونەکان دەردەدەن (تێستۆسترۆنەکان).

*** ئایا دەتوانرێت لە ڕێگەی دەست کرد هۆرمۆن بەرهەم بهێنرێت و لەکاتی تێکچوونی یەکێك لە گلاندەکانی ناوەوە بەکار بهێنرێت؟**

ئەمڕۆ کە زۆربەی هۆرمۆنەکان بەشێوەیەکی دەستکرد بەرهەم دەهێنرێت لە چارەسەری نەخۆشیەکاندا سود وەردەگیرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك هۆرمۆن بەکاربهێنرێت؟**

نەخێر ئاکامی بەکارهێنانی بێجێ وڕێی هۆرمۆن دەتوانرێت زۆر ترسناك بێت.

*** مەترسی بەکارهێنانی هۆرمۆن بێ کۆنترۆڵی پزیشکی چی یە؟**

سەرئەنجام لەوانەیە ناهاوسەنگی کیمیاوی ژیانیو مەترسی داربن. لەم ڕووەوە پزیشك بۆ بەدواداچوونی ئەندازەی کارایی بری بەکارهاتوو دەست دەکات بەشیکاری ڕێك و پێك.

*** ئایا بەکارهێنانی کۆنترۆڵی نەبونی هۆرمۆن پێ دەچێت یارمەتی گەشەی شێرپەنجە بدات؟**

هەندێ لە هۆرمۆنەکان گەشەی تیۆمورە(لوو) خراپ و شاراوەکان خێرا دەکەن. بە هەرحاڵ بەڵگەیەك بەدەستەوە نی یە کە هۆرمۆنەکان شێرپەنجە توشی مرۆڤ بکەن.

*** پێ دەچێت کەسێك لە بەرامبەر هۆرمۆنەکاندا هەستیاری هەبێت؟بەڵێ.**

*** بۆچـی هەنـدێ هۆرمـۆن دەتوانرێـت بەشـێوەی حـەب بـەکاربهێنرێت کەچی هەندێکی تر وەکو (ئەمپول)؟**

ترشی گەدە هەندێك لەو هۆرمۆنانە لەناو دەبات و ڕێڕەوی ڕیخۆڵـەکان هەنـدێکی تر وەرناگرێت، لەرووەوە پێویستە بەشێك لە هۆرمۆنەکان وەك دەرزی(ئەمپول) بن.

ئایا وەك چارەسەر لەو هۆرمۆنانە کەڵك وەردەگیرێت بۆ تێکچونی هۆرمۆنی؟

بـەڵێ بۆنمونـە هۆرمـۆنی سـایرۆیدی بـۆ بەگژاچـونەوەی تێکـچون و خراپبـونی دەردرانی گلاندی سایرۆید کاریگەرە.

*** کورتیزۆن چی یە؟**

هۆرمۆنێکە گلاندی سەر گورچیلەکان دەری دەدات.

***. H.T.T.H.A چی یە؟**

وشـەی کـورتکراوەی هۆرمۆنێـك بەگـشتی گلانـدی هـایپۆفیز دەری دەکـات و کارەکەی بزواندی گلاندی سەر گورچیلەکانە کە کۆرتیزۆن و مادەی هاوشێوەی ئەو بەرهەم دێنن.

*** لە چ حاڵەتێکدا لەم مادانە سود وەردەگیرێت؟**

دەرکەوتوە ئەم مادانە لـە چارەسـەری زۆربـەی نەخۆشـییە ڕۆماتیـسمی یـەکان هەسـتیاری (حەساسـێت) کاریگـەرن. لـە بـەربڵاوترینی حاڵـەتی بـەکارهێنانی ئـەم مادانــە لــە چارەســەری هەنــدێ ئاوســانی جومگــەی، (حەساســێت) هەســتیاری هەوکردنی پێست و هتد.

*** ئایاH.T.TH.H.A. و کۆرتیزۆن ئەم نەخۆشیانە چارەسەر دەکات؟**

نـەخێر، خـودی نەخۆشـیەکە چـارەناکات، بـەڵکو نیـشانەکانی و هەنـدێ جـار ڕۆچونی جەستەیی لە ئەنجامی پێشکەوتنی نەخۆشیەکە چارەسەر دەکات.

*** ئایا لە هەموو حاڵەتێکی هەڵئاوسانی جومگەکان H.T.TH.A. و کورتیزۆن کەڵك وەردەگیرێت؟**

نەخێر، تەنیا لەهەندێ جۆری مەترسیدا هەڵئاوسانی جومگە یان کاتێ کە چارەسەری تر کاریگەری نەبێت، سود وەردەگیرێت.

*** ئایا بەکار هێنانی بڕی زۆر H.T.TH.A. یان کۆرتیزۆن مەترسی دارە؟**

بەڵێ.

*** ئایا H.T.TH.A. و کۆرتیزۆن دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشك بەکار بهێنرێت؟**

بەڵێ بەکارهێنانی بێ کۆنترۆڵی ئەم دەرمانانە دەتوانرێت کارەسات بخوڵقێنێت.
ئایا کاریگەری ئەم دەرمانانە پاش بڕینی دەرمان دەمێنێتەوە؟
نەخێر، خێرا تەواو دەبێت.

*** بەکارهێنانی(H.T.TH.A.) چۆنە؟** تەنیا بەدەرزی(ئەمپول).

*** کۆرتیزۆن چۆنە؟ لەڕێی خواردن و دەرزی (ئەمپول).**

*** ورياکەرەوەکان کامانەن؟**

ئەوانەن کە کاردەکەنە سەرکۆ ئەندامی دەماری ناوەندی(C.N.S.) و هەست کردن بە ماندوبونی جەستەیی و دەماری دەڕەوێننەوە. بۆ بەگژا چونەوەی خەمۆکی(Depressive) خەواڵویی و خەوبوونەوە کەڵك وەردەگیرێت.

*** ئەو ورياکەرەوانەی زۆر باون؟**

ئەمفیتامینەکان و کافاین.

*** بۆ چ مەبەستێك بە کاردێن؟**

بۆ لابردنی خەمۆکی بۆ گرژبونەوەی هەندێ ناڕەحەتی دەماری، بۆ ورياکردنەوەی ئەو نەخۆشانە، کە نیشانەی نائاسایی ماندوبوون نیشان دەدەن.

* ئایا ڕاهاتن یان پەیوەست بون بە وریاکەرەکانەوە ڕێی تێدەچێت؟

بەڵێ.

* ئایا بەکارهێنانی ئەم مادانە بەبێ ڕای پزیشك مەترسی دارە؟ بەڵێ.

* ئایا بەکارهێنانی بە بڕی زۆر مەترسی هەیە؟ بەڵێ.

* ئایا کافاین وریاکەرەوەیە؟ بەڵێ.

* ئایا کافاینی ناو قاوە دەبێتە هۆی بێ خەوی؟

بەڵێ لەوانەیە کەسانی هەستیار پاش خواردنی یەك، یان دوو کوپ قاوە لە بەیانی دا، ئێوارە نەتوانێت بخەوێت.

* ئایا چا کافاینی تێدایە؟

بەڵێ یەك کوپ چا بە ئەندازەی یەك کوپ قاوە کافاینی تیدایە.

* ئایا کاکاو کافاینی تێدایە؟ زۆر کەم.

* ئایا مەی لە وریاکەرەکانە؟

نەخێر بەپێچەوانەوە لەو مادانەن کە خەمۆکی دەدەن.

کۆئەندامی زاوزێی ژن

femal Reprodutive system

کۆئەندامی زاوزێی ژن femal Reprodutive system

* پەردەی کچێنی چی یە؟

پەردەیەکی (مەتاتی)کە بە شێوەیەکی ناتەواو(vagin) میزەڕۆ دادەپۆشێت. ئەو پەردە ئەگەر هەبێت کاتی یەکەمین پەیوەندی سێکسی دا دەدڕێت. پەردەی کچێنی زۆربەی هەرە زۆری کچان کونی تێدایە و خوێنی خولی مانگانە(عوزی شەرعی) لەوێوە دەچێتە دەرەوە.

* ئەگەر پەردەی کچێنی کون نەبێت چی ڕوودەدات؟

کەمتر ڕوودەدات پەردەی کچێنی کون نەبێت، بەڵام ئەگەر وا بێت دەبێت بە نەشتەرگەری بدڕێت تاوەکو چونەدەرەوەی خوێنی خولی مانگانە(عوزی شەرعی) دروست بێت.

* ئایا ئەم نەشتەرگەریە مەترسی دارە؟

نەخێر، نەخۆشیەکی سادەیە بە بێهۆشیەکی کەم لە نەخۆشخانەدا، یان کلینك ئەنجام دەدەن.

* ئایا لە کاتی دژواربونی پەیوەندی سێکسی دا دڕاندنی پەردەی کچێتی پێویستە؟

نەخێر، پەیوەندی سێکسی بەئازار بەزۆری لە(تەشەنجی) میزەڕۆوەیەو هۆکاری ئەم (تەشەنجە).

هەمیشە ترس و کێشەی دەرونیە لە پەیوەندی سێکسی. ئەگەر ئازار لە پەیوەندی سێکسی دا خێرا لا نەچێت دەبێت سەردانی پزیشك بکرێت.

*** ئەوەی ژنێك پاش ساڵەهای ساڵ لە پەیەندی سێکسی ئاسایی، لە پەیوەندی سێکسی دا هەست بەئازار دەکات هۆی چی یە؟**

ئازار لە پەیوەندی سێکسی دا بەزۆری بەهۆی کێشەی دەروونییە. چ بگات بەوەی لە ژیانی ژن و مێردایەتی دا دواتر سەر هەڵدەدات. کەمتر پێدەچێت ئازار هۆکاری ئەندامی، یان جەستەیی بێت وەکو هەوکردنی میزەڕۆ، یان ئەندامی تناسسلی.

*** گلاندی بارتولن چی یە؟**

دوو دەرپەڕیوی بچوکن لەخوار لێوارەکانەوە، لە دوولای میزەڕۆ، کە ڕێی دالآنی باریك بە میزەڕۆوە بەستراوە. ئەم گلاندانە مادەیەکی ناوپۆشی دەردەدات، کە ڕوی ناوەوەی لێوەکانی میزەڕۆ لینج دەکات.

*** کیسی گلاندەکانی بارتۆلن چی یە؟**

ئاوسانی گلاند و ڕێڕەویەتی لە ئەنجامی گیرانی ڕێڕەوی بەیەك گەیشتنی ئەوانە بە میزەڕۆوە. ئەندازەی کیس لەوانەیە لە یەك دەنکە نۆکەوە تا یەك هەڵوژە.

*** نیشانەکانی کیسی گلاندەکانی بارتولن چی یە؟**

هەستکردن بە ئازار لەکاتی ڕۆشتندا، یان کاتی نزیکبوونەوەی سێکسی. ئاوسانی لێوارەکانی میزەڕۆ (vagin).

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەلابردنی گلاند، یان نەشتەرگەری، یان کردنەوەی کیس و بەم شێوە کردنەوەی یەك کون.

*** ئایا دەبێت بۆ ئەم نەشتەرگەریە لە خەستەخانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ، ٣ تا ٤ ڕۆژ.

*** دومەڵ گلاندەکانی بارتولن چی یە؟**

هەوکردنی(مەوزوعی) ڕیشەی میکرۆبی هەیە.

*** چارەسەری ئەوە چۆنە؟**

بە ئەنتی بایوتیك تەداوی، ئێش دارو گەرم و ئێش شكێن بۆ ئارام كردنەوەی ئازار، ئەگەر دوومەڵ مەترسی دار بێت لەوانەیە پێویست بكات، دوومەڵ بەتاڵ بكرێتەوە و هەوی لێ بە تاڵ بكرێتەوە.

*** ئایا بۆ كردنەوەی ئەم دوومەڵانەو بەتاڵ كردنەوەی هەو پێویستی بە خەواندن لە نەخۆشخانە هەیە؟**

بەڵێ، نەشتەرگەری بە بێهۆشی گشتی ئەنجام دەدرێت و پێویستە نەخۆش چەند رۆژ بخەوێنرێت. هەڵبەتە هەندێ جاریش پێدەچێت كرداری كردنەوە و بەتاڵكردنەوەی هەو بە سڕكردنی ناوچەی لە(عیادە) ی پزیشكدا بكرێت.

*** باشترین گیراوە بۆ شۆردنی vagin میزەڕۆ چی یە؟**

گیراوەی ترشەڵۆكی وەكو سركەی سپی یان لاكتیك ئەسید، یان شلەی سابونی ئەسیدی.

*** ئایا گیراوەی پاكژكەرەوەی بەهێز بۆ ئەم مەبەستە زیانی هەیە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی برین، یان سوتانی میزە ڕۆ(vagin).

*** ئایا ئەو كچانەی كە دەردراوی میزە ڕۆیان هەیە یان میزەڕۆیان بۆنی ناخۆشی هەیە دەبێت میزەڕۆیان بشۆن؟**

تەنیا لەكاتی مۆڵەتی پزیشكی پسپۆردا.

*** ئایا میزەڕۆی ساغ و سروشتی میكرۆبی هەیە؟**

بەڵێ، زۆربەی میكرۆبەكان سودبەخش و هیچ نەخۆشیەك دروست ناكەن.

١ـ ساپرۆفتەکان

*** هۆکاری هەوکردنی کەڕو، یان مشەخۆری میزەڕۆ چی یە؟**

گۆڕان لە(ئەسیدیتە) ترشەڵۆکی میزەڕۆ و لە ئەنجامی پەیدا بونی ژینگەیەکی شیاو بۆ گەشە ئۆرگانیەکانی کە بەشێوەیەکی سروشتی لە میزەڕۆدا هەن.

*** نیشانەکانی هەوکردنی میزەڕۆ(vagin) چی یە؟**

بەستراوە بە جۆری هەوکردنەوە ئەگەر هەوکردن مشەخۆری، کەڕو یان میکرۆبی بێت، نیشانەکانی بەم شێوەن: خورانێکی توند لە ناوەوە، دەردراوی میزەڕۆی، ئازار لە کاتی نزیك بونەوە زوزو میزکردن و بە ئازار، ئاوسانی ئەندامەکانی ناوەوەی(تەناسلی).

***بۆ دیاری کردنی جۆری هەوکردنی(vagin)ی میزەڕۆیی چی بکرێت باشە؟**

یەك دڵۆپ لە دەردراوی میزەڕۆ دەخرێتە ژێر میکرۆسکۆپ و پشکنینی بۆ دەکرێت، تا دەردەکەوێت، کە هۆکاری مۆنیالیاس، ترایکۆمۆناس، یا جۆرێك لە بەکتریا.

*** ئایا کچانی بچوکیش توشی هەوکردنی میزەڕۆ دەبن؟**

بەڵێ، هەوکردنی میزەڕۆ کچان ٢ تا ١٥ساڵ شتێکی ئاساییە هۆکاری هەوکردن و ڕەچاونەکردنی تەندروستی و پاك و خاوێنی ناوچەیی یە.

*** چارەسەری هەوکردنی میزەڕۆی مناڵان چۆنە؟**

بە سود وەرگرتن لە دەرمانی شیاو(لۆکاڵی) یان خۆراکی.

*** سیستۆسیل چی یە؟**

جۆرێکە لە فتق و بریتیە لە دابەزینی دیواری میزەڵدان بۆ ناو میزەڕۆ، پلەی سیستۆسیل جیاوازە و لە دابەزینی کەمی دیواری میزەڵدان تا دابەزینی لانی زۆر، بە واتایەکی تر دابەزینی هەمووی میزەڵدان بۆ ناو میزەڕۆ دەگۆڕێت.

*** نیشانەکانی سیستۆسیل چی یە؟**

فراوانترین نیشانەکانی زورو میز کردن و فرێدانی میز بە کۆکەکردن، پژمە لەکاتی کاری جەستەیی لەوانەیە ئەم نیشانانە بە هەست کردن بە بونی ئاوسان لە میزەڕۆشی لەگەڵدابێت.

*** ڕیکتۆ سێلٚ چی یە؟**

جۆرێکە لە فتق و برتیە لە دابەزینی دیواری ڕاستە ڕیخۆڵە بۆ ناو میزە ڕۆ لێرەشدا پلەی فتق زۆر جیاوازە.

*** نیشانەکانی چین؟**

هەست کردن بە گوشار لە میزەڕۆ و ڕاستە ڕیخۆڵە و ناڕەحەتی لەکاتی میزکردندا.

*** هۆکاری سیستۆسیل و ریکتۆسیل چین؟**

ئەو دڕانەیە کە بوەتە هۆی دابەزینی منالّدان، یان بەواتایەکی تر ئەو دڕانەیە کە بوەتە هۆی دابەزینی منالّدان، یان بەواتایەکی تر پچڕانی ئەو پەتانەی کە توند و تۆڵی دەدەن بە منالّدانی دایك لە کاتی منالٚ بوندا.

پلەی فراوانی سیستۆسیل و ڕیکتۆسیل و دابەزینی منالّدان چەندە؟

ئەم ناڕەحەتیانە ناڕەحەتی دەگمەن نین و لەو ژنانەی،کە چەندین منالّیان بووەو هەروەها ئەو ژنانەی لە ٤٠ سالٚ بەرەو ژورن، چونکە پاش٤٠ سالّی ئەو پەتانە کەم کەم لاواز دەبن و کیشیان دێت.

*** پێٚ دەچێت ئەم سێٚ کێشە پێکەوە ڕوو بدەن؟**

بەڵێٚ و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا وا دەبێت. بەلأم ئەگەری توشبون بە دابەزینی منالّدان بەبێٚ توشبوونی بە سیستۆسیل و ڕیکتۆسیل یان توشبونی سیستۆسیل بەبێٚ ڕیکتۆسیل وە بەپێچەوانەشەوە هەیە.

* ئایا ئەم حاڵەتە دەگۆڕێت بە شێرپەنجە؟ نەخێر.

* سیستۆسیل و ڕیکتۆسیل چۆن چارەسەر دەکرێت؟

سود وەرگرتن لە حلقە دەبێتە هۆی ئارامی کاتی بەڵام نابێتە چارەسەر بۆ چارەسەر پێویستی بە نەشتەرگەری چاك کردنەوە هەیە: نەشتەرگەری چاك کردنەوە(pelvic) ئەنجامی نەشتەرگەری بەزۆری باشە.

* چ کاتێك ئەم نەسشتەرگەریە بۆ ئەم سێ حاڵەتە پێویستە؟

کاتێك ئەم نیشانانە ئازار دەربن یان کاتێك کاری میزەڵدان و ڕاستە ڕیخۆڵە(ڕێکە) گرفتی هەبێت.

* ئەگەری دووبارە بونەوەی نەخۆشی پاش نەشتەرگەری تا چ ڕادەیەکە؟

پاش نەشتەرگەری دروست و ڕەوشی چاك، ئەگەری گەڕانەوە زۆر کەمە.

* ئایا پاش نەشتەرگەری دووبارە ژن دەتوانێت دووگیان بێت؟

بەڵێ بەڵام منالبونەکەی بە سیزاریان دەبێت چونکە(Tissue) کان نەرمی خۆیان بەهۆی نەشتەرگەریەوە لەدەست داوە بەڵام هەرکات لەکاتی نەشتەرگەریدا بەناچاری منالدان داکەوت و دەربهێنرێت ئیتر ئەوە دووگیان نابێتەوە.

* ئایا نەشتەرگەری سیستۆسیل و ڕیکتۆسیل نەشتەرگەرێکی مەترسی دارە؟ نەخێر.

* بەڵام ئەم نەشتەرگەریانە چەند دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟

٨ تا ١٠ ڕۆژ.

* بۆ نەشتەرگەری لە جۆرە بێهۆشیەك کەڵك وەردەگیرێت؟

بێهۆشی گشتی.

* نەشتەرگەری چەند کات دەبات؟

١ تا ٢ کاتژمێر.

* ئایا نەشتەرگەری میزەڕۆ(vagin) ئازاری هەیە؟

نەخێر.

* ئایا پاش نەشتەرگەری دەبێت چاودێری نەخۆش بکرێت؟

بەڵێ، لەوانەیە بۆ یارمەتی دان بۆ کاری میزەڵدان پێویست بێت چەند ڕۆژێك سۆندەی تێ بکرێت.

* دەرئەنجامەکانی نەشتەرگەری میزەڵدان و ڕێکە چی یە؟

لەوانەیە هەندێ جار تا یەك دوو هەفتە میزکردن یان پاشەڕۆ دژواربێت. بەڵام ئەم دژواریە کاتیە و خۆی لە خۆیەوە نامێنێت.

* ئایا خوێن بەربوونی پاش نەشتەرگەری میزەڕۆ ئاسایی یە؟

بەڵێ، لەوانەیە تا چەند هەفتە خوێن بەربونێکی کەم هەبێت.

٢ـ ملی منداڵدان یان دەمی منداڵدان

* دەمی منداڵدان چی یە؟

دەم یان ملی منداڵدان ئەو بەشەیە لە منداڵدان کە دێتە ناو میزەڕۆوە, دەمی منداڵدان ئەندامێکی ماسولکەیی بچووك و پتەوە لەگەڵ دالانێك بە ناوەڕاستی دا(دالانی گەردی) کە میزەڕۆ بە ناوەوەی منداڵدان درێژ دەبێتەوە. دەمی منداڵدان تەنیا بەشێکە لە منداڵدان کە لەکاتی پشکنینی پزیشکی پسپۆری ژنان بە چاو دەبینرێت

*** بە چ ئامێرێك پشكنین دەكرێت؟**

بەبردنە ناوەوەی ئامێرێكی تایبەت بەناوی(سپكولوم) بۆ ناو میزەڕۆ.

*** كاری ملی منداڵدان چیە؟**

منداڵدان لە هێرشی میكرۆبی و تەنە دەرەكیەكان دەپارێزرێت. ملی منداڵدان چونە ژورەوەی سپێرم بۆ ناو چاڵی منداڵدان ئامادە دەكات. ملی منداڵدان كۆرپە دەپارێزێت لە قۆناغی دووگیانی. ملی منداڵدان كاتی منداڵ بوون دەكرێتەوە تا منداڵ بێتە دەرەوە.

*** (Cervicitis) سێرڤیسایت چیە؟**

هەوكردنی دەمی منداڵدانە.

*** هۆكاری چیە؟**

میكرۆب، كەڕوو، مشەخۆر. برینی(سانەوی) لاوەكی لە ئەنجامی منداڵ بوون یان نەشتەرگەریەوە دەبێت.

*** نیشانەكانی چین؟**

دیارترین نیشانەكانی دەردراوی میزەڕۆیی یە. ئەم دەردراوانە لەوانەیە ناوپۆشی بێت بێ رەنگ، یان مادەیەك كە سپی یان زەرد دەنوێنێت. نیشانەكانی تری خوێن بەربوونی میزەڕۆ پاش كاری سێكسی لە حاڵەتە خراپەكاندا، خوێنی خولی مانگانە(عوزری شەرعی) فراوان ترە لەكاتی ئاسایی كە پێش یان پاش خولی مانگانەیەكی كورت، خوێن بەربوون دەبینرێت.

*** ئایا پێ دەچێت سێرڤیسایت، دووگیان بوون راگرێت؟**

لە هەندێ حاڵەتدا بەڵێ، كە لێرەدا پێویستە بۆ بەردەوامی ئاسایی قۆناغی دووگیانی، سێرڤیسایت چارەسەر بكرێت.

*** چارەسەری(Cervicitis) چۆنە؟**

لەکاتی بونی هەوکردن، دەبێت دەرمانی گونجاو بۆ لابردنی هەو، شۆردنی میزەڕۆ یارمەتی ئەم کێشەیە دەدات، چ بگات بەوەی کە ڕێ لە گەڕانەوەی هەوکردنی جۆری کەڕو یان مشەخۆری دەگرێت. داخورانی سادەی دەمی منداڵدان دەتوانرێت بە نیترات یان بەهۆی ئەلکترۆکو واگولەیشن(خوێن گیرسانەوە بە کارەبا) چارەسەر بکرێت. چارەسەری داخورانی فراوان یان کیسەکان پێویستی بەکارهێنانی زۆرتر و چالاکتر لە خوێن گیرسانەوە بە کارەبا(ئەلکترۆ کۆوا گولەیشنە). گەورەبوونی درێژخایەنی دەمی منداڵدان دەتوانرێت بە سوتاندن چارەسەر بکرێت بەڵام لەکاتی توندتر بوونی ئەم کێشە، خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانەو بڕینی دەمی منداڵدانیش پێویست دەکات.

*** ئەلکترو کووا گولەشینی دەمی منداڵدان چۆنە؟**

ئەم نەشتەرگەریە دەتوانرێت لە(عەیادەی) پزیشك ئەنجام بدرێت. بۆ ئەم مەبەستە لە ئامێرێك کەڵك وەردەگرن کە نوکێکی کانزایی پێوەیە ئەم نوکە کانزاییە بە کارەبا گەرم دەکەن و برینەکەی پێ دەسوتێنن و بەم شێوە(Tissue) بریندار یان هەوکردو لەناو دەبەن. پاش ئەم کارە(Tissue) ی ساغ دوبارە گەشە دەکاتەوە و هەموو ملی منداڵدان دادەپۆشێتەوە.

***ئایا کاری سوتاندن ئازاری هەیە؟**

نەخێر، تەنیا کەمێك ناڕەحەتی لەگەڵدایە. لەوانەیە پاش نەشتەرگەری لە ناو میزەڕۆدا هەست بە گەرما دەکرێت یان ڕەقیتە بونی ماسولکەیی ڕوو بدات، بەڵام بە هیچ شێوەیەك ئیفلیج بوون یان کەم ئەندامبوونی لەگەڵدا نیە.

*** کاری سوتاندن چەند درێژە دەکێشێت؟**

ئەگەر پزیشکی پسپۆڕ و شارەزا ئەنجامی بدات تەنیا چەند خولەك.

* ئاكامە خراپەكانی ئەم نەشتەرگەریە چییە؟

بەزۆری بۆ ماوەی ٨ – ١٠ رۆژ دەردراوی میزەڕۆ زۆر دەبێت ئەم دەردراوانە فراوان، بەبۆنی ناخۆش و خۆڵەمێشی رەنگ بێت. (٧ – ٨) رۆژ پاش نەشتەرگەریش لەوانەیە میزەڕۆ بۆ فڕێدانی(Tissue) ی هەوكردوو خوێن پژانی هەبێت.

* پاش سوتاندن چی بكرێت باشە؟

دەبێت بۆ ماوەی١٢تا ١٤رۆژ نەپەیوەندی سێكسی هەبێت و نە میزەڕۆش بشۆردرێت.

* ئایا پاش ئەم ماوەیە شۆردنی میزەڕۆ پێویستە؟

بەڵێ. بە فڕێدرانی توێژاڵ پێستە رەشی رووی برینەكە لە رۆژی ١٢ یان ١٤ پاش نەشتەرگەری، بۆ رێگرتن لە هەوكردنی دوبارە دەبێت بۆ ماوەی سێ هەفتە هەموو رۆژێك میزەڕۆ بە ئاوی گەرم و ئەسید بشۆردرێت. هەڵبەت شۆردن لەماوەی عوزری شەرعی دەوەستێنرێت.

* چاكبونەوەی تەواوی برین چەند دەخایەنێت؟

لە نزیك(٦) هەفتە.

* ئایا پاش كاری سوتاندن چارەسەری ناوچەیی(لۆكالی) پێویستە؟

هەندێ پسپۆڕی نەخۆشی ژنان ئەم كارە دەكەن بۆ رێگرتن لە هەوكردنی دوبارە، رۆژانە ئەنتی بایوتیك بەكار دەهێنن

* ئایا لەكاتی دوبارە بوونەوەی(Cervicitis)، پێدەچێت(لوو) بێت؟

بەڵێ، لەم حاڵەتەدا دەبێت نمونە لەدەمی مندالّدان وەر بگیرێت و پشكنینی میسكرۆسكۆپی بۆ بكرێت.

*** ئایا پزیشکی ژنان دەبێت لە هەر حاڵەتێکی بونی شێوان لەدەمی منداڵدان، ئەگەری شێرپەنجەی هەبێت؟**

بەڵێ، پزیشك خۆی لەم بارەوە بڕیار دەدات و لەکاتی بونی کەمترین ئەگەر دەست بە نمونە وەرگرتن دەکات.

*** وەرگرتنی نمونە لە خانەکانی سەرەوە و رەنگ کردنی تایبەت یان تێستی(پاپانیکولائو) چی یە؟**

شێوازێکە لەسەر نمونە وەرگرتنی خانەی سەر ڕووی میزە ڕۆو دەمی منداڵدان پشکنینی ئەم خانانە پاش رەنگکردنی تایبەتیان دەکۆڵێتەوە.

*** نرخی ئەم جۆرە نمونە وەرگرتنانە بۆ ناسینەوە شێرپەنجە چەندە؟**

بەم کارە دەتوانرێت زۆر زوو خانە شێرپەنجەییەکان لە هەمان قۆناغی سەرەتایی گەشەدا بناسرێنەوە و چارەسەری خێرایان بۆ بکرێت.

***ئایاهەموو ژنێك بۆناسینەوەی شێرپەنجە دەبێت ئەم تێستەی بۆ بکرێت؟**

بەجێ یە، کە هەموو ژنێك پاش ٢٠ساڵی، هەر ساڵی یەکجار تێستی (پاپانیکولائوی) بکردایە. دەبێت ئەوەش بوترێت کە ئەم شیکارییە بە بینینی هەر جۆرە برینێکی نا ئاسایی ئەنجام دەدرێت.

*** ئایا ئەم شیکارییە ئازاری هەیە؟**

ئەم نمونە وەرگرتنە بەتەواوی بێ ئازارە و لە چەند چرکەیەکدا بەیارمەتی میلەیەکی تایبەت و بردنی بەسەر روی ملی منداڵدان و میزەڕۆدا ئەنجام دەدرێت.

*** پۆلیپی ملی منداڵدان چیە؟**

تیومۆرێکی(لوو) بچوکی خراپ نی یە حمیدە(Benign) یەکە لە کونی دەمی منداڵدان پەیدا دەبێت و بەگشتی بە لاسکێکی بچوکی بەستراوە. ئەندازەی ئەم(لوو) تیومۆرە لە دەنکە نۆکێکەوە، تا یەك گێلاس جیاوازە.

*** هۆکاری گەشەی پولیپ لەدەمی منداڵدان چیە؟**

هۆکاری نەزانراوە و پێدەچێت هەم ژنانی لاو گیرۆدەی بن و هەم بەساڵا چوانیش.

*** نیشانەکانی بونی پولیپی دەمی منداڵدان چین؟**

دەردراوی میزەڕۆ(Vaginal)، خوێن بەربونی کەم لەنێوان خولی مانگانەدا(عوزری شەرعی) پێش یان پاش خولی مانگانە، رەقیتە بونی ماسولکەیی، بەڵام پێدەچێت پۆلیپی دەمی منداڵدان هیچ نیشانەیەکیشی لەگەڵ نەبێت.

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

دەبێت لابرێت، ئیتر لە(عیادەی) پزیشکی ژنان یان لە نەخۆشخانەدا. ئەم نەشتەرگەریە بچوکە، کە بێجگە لە کەمێك هەستکردن بە ناڕەحەتی، خراپیەکی تری نیە.

*** ئایا پۆلیپ دوبارە دەگەڕێتەوە؟**

پۆلیپێك لابرێت جارێکی تر ناگەڕێتەوە. بەڵام ژنێك پۆلیپی هەبێت مەیلی بۆلای دروست بوونی پۆلیپی تر هەیە، کە ئەوانەش دەبێت لابرێت.

*** ئایا پۆلیپی دەمی منداڵدان خراپە؟** زۆر بە کەمی.

*** ئایا پۆلیپ کێشە بۆ دوگیانی دروست دەکات؟** بەگشتی نەخێر.

* گەورەبونی دەمی منداڵدان چیە؟

گەشەی لە رادەبەدەر، یان کشانی دەمی منداڵدانە، کە هۆکاری نەناسراوە و دەتوانرێت هەم هەوکردنی لەگەڵ بێت و هەمیش نەبێت. گەورەبونی دەمی منداڵدان بەزۆری دابەزینی منداڵدان، سیستۆسیل، یان رکتۆسیل ی لەگەڵدا یە.

*** نیشانەکانی گەورەبونی دەمی منداڵدان چیە؟**

ئەگەر گەورەبوونی دەمی منداڵدان سیستۆسیل یان رکتۆسیل یان دابەزینی

منداڵدانی لەگەڵ بێت، نيشانەكانی ژەهراوی يان رێكە. ئەگەر ئەو گەورەبوونە تەنيا بێت، نيشانەكانی يان گوشار لەسەر ميزەڕۆيە يان بوونی گرێيەكی دەرهات و لەناو ميزەڕۆ.

*** ئايا گەورەبوونی دەمی منداڵدان زيان بە پەيوەندی سێكسی دەگەيەنێت؟**

بەڵێ، بوونی گرێ لە ميزەڕۆدا لەكاتی كاری سێكسی ئازاری هەيەو تەنانەت ئەوكارە ناكرێت.

*** چارەسەری گەورەبونی ملی منداڵدان چۆنە؟**

ئەگەر گەورەبونی ملی منداڵدان سيستۆسيل يان دابەزينی منداڵدانی لەگەڵ بێت، دەمی منداڵدان لەكاتی نەشتەرگەری چاك سازی، ئيتر لەڕێی سكەوە بێت يان لە ڕێی ميزەڕۆوە، دەردەهێنرێت. ئەگەر بە نارەحەتی تر هاوكات نەبێت، بە نەشتەرگەری دەبردرێت.

*** ئايا ئەم نەشتەرگەريە مەترسی هەيە؟**

نەخێر، ئەمە نەشتەرگەريەكی بچوكە و گرنگ نيە، مەترسی كەم و نارەحەتی پاش نەشتەرگەری كەمە.

*** بڕينی ملی منداڵدان لەكوێوە دەكرێت؟**

لە چاڵی ميزەڕۆدا.

*** نەخۆش چەند دەخەوێنرێت؟**

(٥ تا ٦) رۆژ.

*** پاش نەشتەرگەری چ چاودێريەك پێويستە؟**

٣ تا ٤ رۆژ درێژە دەكێشێت تا برين چاك بێتەوە، دەبێت تا ماوەی ٦ هەفتە كاری سێكسی و ميزەڕۆش نەشۆرێت.

*** ئایا بڕینی ملی منداڵدان ڕێگری دوبارەی دووگیانیە؟**

دووگیانی دووبارە دەبێت، بەڵام منداڵ بوون بەزۆری دەبێت سیزاریان بێت چونکە بەزۆری خاوبونەوە و کشان بۆ تێپەڕ بوونی منداڵ تەواو نابێت، هەروەها ئەم مەترسیە هەیە کە لەکاتی منداڵبووندا ژێی ژێرەوە بپچڕێ.

*** ئایا گەورەبوونی دەمی منداڵدان شێرپەنجەی لێدەکەوێتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا شێرپەنجەی دەمی منداڵدان نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟**

بەڵێ شێرپەنجەی دەمی منداڵدان یەکێکە لە بەربڵاوترین شێرپەنجە لە ژناندا و ریشەی سەرەکی نەناسراوە.

*** بەزۆری ئەم نەخۆشیە لە چ تەمەنێکدا پەیدا دەبێت؟**

لەوانەیە لە هەموو تەمەنێکدا سەرهەڵبدات، بەڵام لە تەمەنی نێوان ٤٠ بۆ ٦٠ زۆرترە.

*** ئایا شێرپەنجەی دەمی منداڵدان بۆ ماوەییە؟** نەخێر.

*** یەکەمین نیشانەی شێرپەنجەی دەمی منداڵدان چیە؟**

لەوانەیە شێرپەنجە لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی نەبێت و ئەمەش خۆی لە خۆیدا پشکنینی ڕێك و پێکی میزەڕۆ دەکاتە بیانوو. پاشان لەوانەیە نیشانە دەرکەوێت وەك و دەردانی میزەڕۆیی، خوێن بەربوون پاش کاری سێکسی یان شۆردنی میزەڕۆیان خوێن بەربوون بەبێ هۆ لەنێوان خولی مانگانەدا.

*** لە چی قۆناغێکدا دەتوانرێت شێرپەنجە بەتێستی پاپانیکولائو بناسرێتەوە؟**

لە هەمان سەرەتادا.

٣ـ منداڵدان

* منداڵدان چیە؟

منداڵدان ئەندامێکی ماسولکەیی لەشێوەی هەرمێدایە. نزیکەی Cm ٧,٥ درێژی، ٥ Cm پانی و Cm ٢,٥ ئەستوری. توێژێکی ماسولکەیی ئەستور، چاڵی ناوەوەی منداڵدان دادەپۆشێت لە لینجە خانەکانی منداڵدان، دەورە دەدات، چاڵی ناوەوە لەرێگەی دەمی منداڵدانەوە بە میزەڕۆ و لە ڕێی لولەکانی فالوپ بە چاڵی سکەوە بەستراوە. لولەکانی فالوپ بۆری ناو بەتاڵن کە لە نزیکی هێلکەدانەکانەوە لە چاڵی سکدا دەم دەکەنەوە. چەندین پەت منداڵدان هەڵدەواسن.

* منداڵدان لە کوێدایە؟

منداڵدان کوتومت پاڵی داوە بە ئێسکی حەوز(Pelvic) لە پشتی میزەڵدان، بەردەم رێکە(راستە ریخۆڵەو سەروی میزەڕۆوە).

* کاری منداڵدان چۆنە؟

وەرگرتنی هێلکەی پیتراو، خۆراك و هەڵگرتنی کۆرپەلە لەماوەی گەشەو دەرکردنە دەرەوەی پاش تەواوبونی گەشە و ئامادەبوون بۆ منداڵبون.

* منداڵدان چۆن ئامادەی دووگیانی دەبێت؟

لە باڵق بوون تا تەمەنی منداڵ نەبوون(Meno Pasual) ئەو هۆرمۆنانەی لە هێلکەدانەکان و گلاندنەکانی دیکەی منداڵدان دەری دەدەن(Tissue) ی منداڵدان بۆ ئامادە سازی بۆ ئەگەری دوگیانی هەموو مانگێك دەگۆڕن. ئەگەر دووگیانی روو نەدات ناوپۆشی منداڵدان دادەماڵدرێت و ژن دەکەوێتە سەر خوێن(خولی مانگانە ـ Menistral sycle وەرگێڕ). ئەمە کردارێکە کە هەموو مانگێك دوبارە دەبێتەوە مەگەر ئەوەی تێکچون لەکاتی گلاندنەکاندا پەیدا بوبێت یان ئەوەی ئەو ژنە دووگیان بێت.

*** منداڵدانی هەڵگەڕاوە مانای چیە؟** ئەمە بەگشتی گرنگی نیە.

*** نیشانەکانی هەڵگەڕانەوەی منداڵدان چیە؟**

بەگشتی نیشانەی نیە. بەکەمی پێدەچێت ئازار لە پشت و هەستکردن بەقورسی لە بەشی خوارەوەی(Pelvic)) هەست بکرێت.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەزۆری دەرمانی ناوێت. (هەموو ئەو نەشتەرگەریانەی کە لە کۆندا بۆ گەڕانەوەی منداڵدان بۆ حاڵەتی ئاسایی کراوە، هەنوکە وازی لێهێندراوە و وەك کارێکی بێ هودە دەبینرێت.)

*** ئایا منداڵدانی هەڵگەڕاوە ڕێ لە دووگیانی دەگرێت؟**

نەخێر بە هیچ شێوەیەك.

*** منداڵدانی منالأنە چیە؟**

ئەوە زاراوەیەك بو لە رابردودا بە منداڵدانی بچوکیان دەوت.

*** بچوکبونی منداڵدان چ ئاکامێکی هەیە؟**

ئەگەر کاری منداڵدان رێك بێت، هیچ ئاکامێکی نیە. بە واتایەکی تر ئەگەر خولی مانگانە(عوزری شەرعی) ئاسایی بێت و ژن دووگیان بێت، بچوکی منداڵدان ئاکامێکی خراپی نیە.

*** ئایا بچوك بوونی منداڵدان رێگری دووگیانیە؟**

ئەگەر خولی دووگیانی ئاسایی بێت، نەخێر.

*** کورتاژ چی یە؟**

کردارێکە لە چاڵی منداڵدان لە رێی میزەڕۆوە دەکرێت و بریتیە لە پاککردنەوەی ناوەوەی چاڵی منداڵدان. بۆ خاوبونەوەی ملی منداڵدان و تاشینی ناوەوەی چاڵی

منداڵدان لە ئامێری تایبەت سود وەردەگرن.

* بۆچی کورتاژ دەکەن؟

کورتاژ دەتوانرێت بۆ ناسینەوە یان چارەسەری نەخۆشی بکرێت و بەزۆری لەبەر هەردوکیانە، وەکو سەرهەڵدانی هایپەرپلێژیا(گەورەبونی ئەندازەی منداڵدان) یان بونی پولیپ لە منداڵداندا.

* کەی بۆ ناسینەوەی نەخۆشی کورتاژ دەکرێت؟

کاتێك منداڵدان بەبێ هۆ توشی خوێن بەربوون بێت و کاتێك ئەگەری بونی پولیپ لە چاڵی منداڵدان، یان شێرپەنجەی منداڵدان، یان سیلی ناوپۆشی منداڵدان.

* کەی بۆ چارەسەر کورتاژ دەکرێت؟

کاتێك تێکچونێك وەك و پولیپی ناوپۆشی منداڵدان بناسرێتەوە، بە کورتاژ چارەسەر دەکرێت. کاتێك گەشەی لە رادە بەدەری ناوپۆشی منداڵدان (هایپەرپلێژیا ی ناوپۆشی منداڵدان) بناسرێتەوە، چارەسەر بەزۆری بە کورتاژ دەکرێت. پاش لەبارچونی کۆرپەلە، کاتێك بەشێك لە کۆرپەلە یان وێڵداش بەجێ مابێت لە منداڵداندا پاش کورتاژ، چەند ڕۆژ لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە ؟

لە سنوری دوو بۆ سێ ڕۆژ.

* ئایا پاش کورتاژ کردن شوێنەواری برین دەمێنێتەوە؟

نەخێر، چونکە هەموو نەشتەرگەریەك لە ڕێگەی میزەوە دەکرێت.

* دوای کورتاژ کردن کەی دەتوانرێت بڕوات بۆ کارکردن؟

نزیکەی یەك هەفتە

* پارێزکردن پاش کورتاژ کردن کامانەن؟

دەبێت(٢ تا ٤) هەفتە پارێز لە شتنی میزە ڕۆ بگرێتەوە.

*** ئایا پاش، کورتاژ کردن دوو گیانی سروشتی دەبێت؟**

بەڵێ، کورتاژێك لە نە خۆشخانە بکرێت و بە هۆی پزیشکی پسپۆری ژنانەوە بکرێت، ڕێگر نیە لە دووگیانی دووبارە.

* Endometritits چی یە؟ هەوکردنی ناو پۆشی منداڵدانە.

*** هۆکاری ئیندومیترایت چی یە؟**

گۆنوریا، لە بارچونی منالْ بە تایبەت ئەگەر بە ڕێگەی دوور لە پزیشکی بێت، منالْبونی سروشتی کە لە ڕێگەیەوە منالْدان بەشێوەیەکی ڕێکەوت هەوبکات. سپی لاوەکی منالْدان پاش هەوکردنی سییەکان یان گورچیلەکان.

*** نیشانەکانی ئیندومیترایت چی یە؟**

خوێن بەربوونی نارێك و پێك، دەردراوی میزەڕۆ، ئازار و هەستیاری لە ناوچەی ژێرسك، هەست بە ماندوو بوون، بەرزبونەوەی پلەی گەرما، تێکچون لە میز کردندا... هیتد.

* Endometritits چۆن چارەسەر دەکرێت؟

قۆناغی یەکەمی چارەسەر بریتییە لە ناسینەوەی هۆکاری نەخۆشی، ئەگەر هۆکار لە بارچوونی منالْبێت، دەبێت چاڵی منالْدان کورتاژ بکرێت. ئەگەر ئیندومیترایت بە هۆی هەوکردنی میکرۆبی یەوە بێت، دەبێت بە ئەنتی بایوتیك و گەر هەوکردنەکە لە ناو پۆش زیاتربوو، گەیشتبووە دیواری منالْدان، تەنانەت بۆ چارەسەر، لابردنی منالْدان پێویست بکات.

* ئایا Endometritits خۆی لە خۆیەوە چاك دەبێتەوە؟

بەڵێ هەندێ جار پێ دەچێت، بەڵام ئەگەر دەرمان نەکرێت بە زۆری هەوکردن بۆ توێژە قوڵترەکانی منالْدان، لولەکانی فالوپ، هێلکەدانەکان و تەنانەت چاڵی سك دەگوێزرێتەوە.

*** پولیپی ناو پۆشی منالدان چی یە؟**

گەشەی لە رادەبەدەری ناوپۆشی منالدان کە لە چالی منالدان دەبێت. پولیپ کەمتر یەك دانەیە و بە زۆری چەند دانەیەك پێکەوەن.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چین؟**

ئازار لە زۆر رەقبونی ماسولکەکان لە کاتی خولی مانگانە، خوێن بەربونێکی لە نێوان خولی مانگانەدا، خوێن بەربونی زۆر لە کاتی خولی مانگانە و هەروەها دەردراوی میزە رۆ.

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە کورتاژی ناسینەوە(تەشخیص) و هیستیروگرافی و (سونوگرافی – وەرگێر).

*** هیستروگرافی چی یە؟**

وەلام :–(X-ray) لە چالی منالدان پاش پێ دانی مادەی جیاکەرەوە لە رێگەی دەمی منالدانەوە. وێنەکان ئەو چالە بە نیوە نیشان دەدەن.

*** ئایا پێ دەچێت پولیپی ناو پۆشی منالدان ببێتە شێرپەنجە؟**

زۆر بە کەمی.

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پۆلیپەکان بە کورتاژ دێنە دەرەوە، ئەگەر پولیپەکان بە دەمی منالدان نەگەن، دەتوانرێت بە گیرەیەك بگیرێت و لە هەمان دالانی میزە رۆوە ببرێت، لە کاتی بوونی کەمترین بە لگەیەك کە گۆرانی پۆلیپەکان بە شێر پەنجە، دەبێت هیستریکتۆمی تەواوی بۆ بکرێت (لابردنی تەواوی منالدان ـ وەرگێر).

*** هایپەرپلازیای ناوپۆشی منالدان چی یە؟**

بەگەشەی لە رادە بەدەری ناوپۆشی منال دەلێن.

*** هۆکاری چی یە؟**

بەگشتی بەرهەمی زۆر لە ڕادە بە دەرو بەردەوامی هۆرمۆنی ژنانە(ئۆستڕۆجین) بە هۆی هێلکەدانەوەیە. بەرهەمی زۆر ئیسترۆجینەکانیش بە زۆری هۆکاری بوونی کیسی هێلکەدانی یان لووە.

*** نیشانەکانی چی یە؟**

نیشانە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە خوێن بەربونی نارێك و پێك و پێشبینی نەکردنە لە: ـ نەمانی تەواوی خولی مانگانەوە بگرە، تا خوێن بەربونی زۆر و بەتەواوی بێ ئازار.

*** ئایا لە نێوان هایپرین ژیانی ناوپۆشی مناڵدان و منالْ نەبوندا پەیوەندی هەیە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی گیرۆدەی ئەم کێشەیەن هەندێ جار ناتوانن هێلکە دابنێن و بەم شێوەیەش ناتوانن دوگیان ببن.

*** ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە چۆنە؟**

بەئەنجام دانی(بایۆپسی) لە ناوپۆشی مناڵدان نمونەی لێ وەردەگرن و بە میکرۆسکۆپ پشکنینی بۆ دەکەن، یان پشکنینی ئەو (Tissue) کە لە ڕێی کورتاژەوە لای دەبەن.

*** لە کوێ وچۆن (بایۆپسی) لە مناڵدان دەکرێت؟**

(بایوپسی)دەتوانرێت لە(عیادەی) پزیشکی ژنان بکرێت، بۆ ئەم کارە، ئامێری تایبەت لە ڕێی میزە ڕۆ و دەمی مناڵدانەوە دەنێرێتە ناوەوە، بڕێکی کەم(Tissue)لە مناڵدان دەردەهێنن و ئینجا بە میکرۆسکۆب سەیری دەکەن.

*** ئایا(بایۆسپی) لە ناو پۆشی مناڵدان ئازاری هەیە؟**

نەخێر تەنیا کەمێك ناخۆشە.

*** ئایا لە نیوان ی ((Hyperplasia ی ناوپۆشی منالّدان وشێرپەنجەی منالّدان پەیوەندی هەیە؟**

لەوباوەڕەدان کە ئەو ژنانەی تەمەنی بیّ ئومێدی(Meno pasual)، یان تیّ پەڕاندووە، پیّ دەچێت ئەم نەخۆشییە گەشەی شێر پەنجەی لە گەڵدابێت. لێرەوە ئامۆژگاری ئەو ژنانە دەکرێت، هایپرپلێژیای ناوپۆشی منالّدان، بە شێوەیەکی بنەڕەتی چارەسەر بکرێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەر بە تەمەنی نەخۆش، جۆری هایپرپلێژیای بینراو لە کاتی پشکنین بە وردبین و گەشە یان گەشە نەکردنی هێلکە دانەکانەوە بەستراوە، لە بارەی ژنانی لاو کە دەیانەوێت دیسانەوە منالّیان بێت، چارەسەر لە ڕیّی کورتاژ لە گەلّ چارەسەری هۆرمۆنی(ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) بۆ هێنانەوەی خولی مانگانە دەبێت ئەنجام بدرێت، پاش تەمەنی لە منالّ نیشتنەوە چارەسەر بەستراوە بە جۆری هایپرپلێژیای، کورتاژی سادە تا هیستریکتۆمی جیاوازە. لە کاتی گەڕانەوەی دووبارە نەخۆشی و بینینی خانەی گومان لیّ کراو، ئەگەر نەخۆش تەمەنی نیشتنەوەی منالّبونی تێپەڕاندبێت باشترین چارەسەر هیستریکتۆمی یە. لە کاتی بینینی هێلکە دانی زۆر گەورە گومانی بونی لوی(تیومۆر) هێلکەدانی بەهۆی هایپرپلێژیای دەبێت لەم جۆرە حاڵە دا دەتوانرێت بە نەشتەرگەری هێلکە دان و منالّدان دەربهێنرێت.

*** ئایا ژنان گیرۆدەی هایپرپلێژیای ناو پۆشی منالّدان دەبێت لە ژێر پشکنینی بەردەوام و فراوان دابێت؟**

بە بینینی هەرجۆرە تێکچون لە خولی مانگانەی ئەو ژنەی کە هێشتا لە تەمەنی منالّداربوندایە دەبێت بڕواتە لای پزیشک.

*** باشترین چارەسەری هایپرپلێژیای دووبارە بۆوە لە ژنی لاودا چی یە؟**

کورتاژی دووبارە بۆ بکرێت وە یان چارەسەری هۆرمۆنی دوور و درێژ. هەروەها

لــە کــاتی مانــەوەی نیــشانەکانی هایپرپلیــژیا ســەرەڕای چارەســەریش، تەنانــەت هیستریکتومی هەرچەند لاو بونی ژنیش پێویست بکات بـەڵام لـە نەخۆشـخانە ئـەم جۆرە کارە زۆر بە کەمی پێویست دەکات.

* ڕێژەی فراوانی شێرپەنجەی مناڵدان چەندە؟

یەکێك لە شێرپەنجە بەربڵاوەکانی کۆئەندامی زاوزێی ژن، شێرپەنجەی منالّدانـە، بەم حاڵەش ڕێژەی بڵاو بوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێنج جار کەمترە لە شێرپەنجەی دەمی منالّدان.

* ئەم نەخۆشیە لەچ تەمەنێك دا سەرهەڵ دەدات؟

زۆر درەنگتر لە ملی منالّدان و بەزۆری لەو ژنانەی کە (٥٠) زۆرتر تەمەنیان هەیە

* ئایا شێرپەنجەی منالّدان بۆماوەی یە؟

نەخێر.

* جیاوازی نیوان شێرپەنجەی منالّدان و سارکۆمای منالّدان چی یە؟

شێر پەنجە لە ڕێگەی ناوپۆشەوە پەرە ئەسێنێت، سـارکۆما (کـە ئـەویش لـووە پسییە) لە ڕێی توێژی ماسولکەی منالّدانەوە گەشە دەکات.

* نیشانەکانی شێرپەنجەی منالّدان چی یە؟

گەورەبوونی ئەندازەی منالّدان، خوێن بەربوونی نارێك و پێـك لـە میـزە ڕۆدا لـەو ژنانەی کە خولی مانگانەیان ڕێك و پێکە، خـوێن بـەربون دوای نیـشتنەوەی قۆنـاغی نیشتنەوە لە منالّ بوون.

* شێرپەنجەی منالّدان چۆن دەناسرێتەوە؟

هەر جۆرە خوێن بەربونێکی ژنی Meno pasual لە منالّ بوو دەبێت گومانی لێ بکرێت و بە تێـستی پاپـانیوکلائو، وێنـەگرتن لـە منالّـدان(هیـسترو لپنگـوگرافی) و(

بایۆپسی) لە منالّدان ئەنجام دەدرێت. بۆ تەواوکردنی ئەم شیکاریانە دەتوانرێت کورتاژی ناسینەوەش بە کاربهێنرێت.

*** بۆ چارەسەری شێرپەنجەی منالّدان چی جۆرە دەرمانێك دەدرێت؟**

هیستریکتومی تەواو(لابردنی منالّدان و هاوپێچەکانی) پێش یان پاش ئەو کارە چارەسەری تیشکی.

*** رێژەی چاکبونەوەی شێرپەنجەی منالّدان چەندە؟**

لە کاتی ناسینەوەی شێرپەنجە, پێش پەرەسەندنی، لە هەر (٥) حالّەت دا (٤) چارەسەر دەکرێت. بەلاّم کاتێك شێرپەنجە پەرەی سەندبێت. رێژەی چاکبوونەوەی زۆر باش نی یە.

*** ئایا دەتوانرێت لە شێرپەنجەی منالّدان پێشگیری بکرێت؟**

نەخێر، بەلاّم دەتوانرێت خێرا بناسرێتەوە، بەمەرجی ئەوەی کە ژن هەر خوێن بەربونی نائاسایی چاوپێکەوت بروات‌ەلای پزیشك و تێستی پاپانیکولائورێکوپێك ئەنجام بدات. (هەنوکە تێستی١٢٧CA بۆ ناسینەوەی شێرپەنجەی منالّدانو هەر حالّەتێکی نائاسایی لە وولاّتانی پێشکەوتو دەکرێت — وەرگێر).

*** فایبرۆما (لایومیۆما) ی منالّدان چی یە؟**

فایبرلۆمایێکی خراپ نی یە، خرو رەقە کە لە شانەی ماسولکە پێك هاتووە.

*** فایبرۆمای منالّدان، تا چ رادەیەك بلاوە؟**

نزیکەی لە سەدا بستوو پی ّنجی ژنانی فایبرۆمای منالّدان کە زۆربەی ئەم فایبرۆمانە نابێتە هۆی هیچ کێشەیەك و بەم پێیە چارەسەر هیچ پێویست نی یە.

*** هۆکار فایبرۆما چی یە؟**

نەزانراوە، بینراوە کە هەندێ هۆرمۆنی هێلکە دان لە خێرایی گەشەی فایبرۆما رۆلّی هەیە. بەم شێوەیە کە دوای تەمەنی لە منالّ نیشتنەوە، بە کەمبونەوەی

دەردراوی هۆرمۆنەکانی هێلکەدان فایبرۆمەکان چی دی گەشەناکەن.

*** مەترسی بونی فایبرۆم بۆ کام دەستە لە ژنان زۆرترە؟**

ژنانی تەمەن ٤٠ بۆ ٥٠ ساڵ یان بەواتایەکی تر ئەو ژنانەی لە کاتی لە دەست دانی توانای دووگیانی. لەگەڵ ئەمەش دا پێ دەچێت هەم(ژنانی ٢٠ ساڵ و هەم ژنانی سەرو ٤٩ ساڵ فایبرۆما پەیدا دەکەن)

*** ئایا فایبرۆما نەخۆشییەکی خێزانی یە؟**

فایبرۆما بۆ ماوەیی نی یە، بەڵام لەوەی کە (١/٤) ژنان کە فایبرۆمایان هەیە، دەرکەوتنی فایبرۆما لە زیاتر لە یەك ئەندامی خێزان دوورنی یە. لەگەڵ ئەمەشدا بەرواڵەت زەمینەی خیزانی لە پەیدابوونی فایبرۆمادا بێ کاریگەرنی یە.

*** ئایا ئەندازەی فایبرۆماکان جیاوازن؟**

بەڵێ. ئەندازەی فایبرۆما لەوانەیە لە سەرەدەرزییەکەوە تا شوتییەك و بەزۆری چەند دانەمین.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چی یە؟**

زۆربەیان بێ نیشانەن و بەرێکەوت لە کاتی پشکنینی ئاسایی ژنانە پەی بەبونیان دەبرێت، ئەگەر فایبرۆما لە ژێر ناو پۆشی منالّدان دا بێت، پێ دەچێت ببێت بەهۆی خوێن بەربونی منالّ دان. ئیتر خوێن بەربونی مانگانەبێت وە یان خولی مانگانەی توندو درێژ خایەن. ئەگەر لە دیواری ماسولکەکان یان لە دەرەوەیان دابێت، لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەربونی توندی منالّدان لە کاتی خولی مانگانە(عوزری شرعی)، بەڵام لەوانەیشە هیچ نیشانەیەکی نەبێت. ئەگەر ئەندازەی فایبرۆما زۆر لە رادە دەرچووبێت، لەوانەیە گوشار بۆسەر میزەڵدان یان راستە ریخۆڵە(رێکە) بێنێت و ببێتە هۆی فراوانی میز کردن، یان دژواری لە دەردانی پاشەرۆ، لەوانەیە فایبرۆما ببێتە هۆی پشت ئێشە یان ئازاری خۆرسك. هەروەها پێ دەچێت فایبرۆمای چاڵی منالّدان شێوەی بگۆرێت و ببێتە هۆی نەزۆکی.

*** فایبرۆما چۆن دەناسرێتەوە؟**

پشکنین لە ڕێی میزە ڕۆ لە شێوەو ئەندازەی فایبرۆما پەی دەبرێت، بە وەرگرتنی وێنە لە مناڵدانیش پەی بەبونی فایبرۆمی بچوك دەبرێت.

*** ئایا فایبرۆما لووە پیسەیە؟ نەخێر فایبرۆمەکان لوێکی خراپنین.**

*** ئایا فایبرۆما شێرپەنجەیی دەبێت؟**

نەخێر، لەوانەیە لەمناڵدانێك کەفایبرۆمی هەیە، شێرپەنجە گەشە بکات، بەڵام بونی فایبرۆم بەهیچ شێوەیەك زەمینە سازی شێرپەنجە نی یە.

*** ئایا فایبرۆما لە مناڵدان دا شێوانی تری لە گەڵ دایە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی کە فایبرۆمایان هەیە پولیپ و هایپرپلازیای ناوپۆشی مناڵدانیش زۆر بینراوە.

*** کام لە فایبرۆمەکان دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

ئەو فایبرۆمانەی کە لەگەڵ خولی مانگانە(عوزری شەرعی دان) زوتر، تونتر و درێژخایەنتریش وە هەروەها سەر هەڵدانی خوێن بەربونی توند لە دووری دوو خولی مانگانە ئەوانەی کە بە دەرخستنی نیشانەکانی گوشار دەبنە هۆی تێکچون لە میزکردندا یان ناڕەحەتی لە کرداری پاشەڕۆ کردندا فایبرۆمەکان کە ئەندازەیان بە خێرایی گەورە دەبن(ئەگەر ئەندازەی فایبرۆما بە هێندەی ئەندازەی مناڵدان بۆ کۆ ڕپەلەی سێ مانگ بگات دەبێت لابرێت تەنانەت نەبێتە هۆی هیچ جۆرە ناڕەحەتیەك) ئەوانەی کە بەخراپبون یان پێچ خواردن دەبنە ئازاری توند، لەکاتی لە بارچونی منداڵ بوونی یەك لەسەر یەك یان نەزۆکیش، دەبێت فایبرۆما نەشتەرگەری بۆبکرێت.

*** بۆ لابردنی فایبرۆما لەچ شێوازێك بۆ نەشتەرگەری کەڵك وەردەگیرێت؟**

کاتێك لابردنی فایبرۆما بە تەنها بەسبێت، نەشتەرگەری سنوردار دەبێت کە بە دەرهێنانی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، بەڵام کاتێك لابردنی هەموو مناڵدان پێویست بێت(هیستریکتومی مناڵدان) ئەنجام دەدات.

*** نەشتەرگەری لەسەر چ بنەمایەك بڕیار دەدات کەی، کام لەم دوو کارە ئەنجام بدات؟**

بەگشتی ئەم کارە پەیوەندی بە تەمەنی نەخۆشەوە هەیە ئەوەش ئایا دەیەوێت مناڵی بێت یان نا: هەرکات نەخۆش بییەوێت مناڵی بێت، دەکۆشرێت مناڵدان لە جێگەی خۆی بمێنێتەوە و لە ئەنجامدا تەنیا لوی ماسولکەی فایبرۆم دەردەهێنرێت.

*** ئایا فایبرۆما دوبارە دەبنەوە؟**

لە سەدا پانزەی ئەو فایبرۆمانەی بە نەشتەرگەری دەردەهێنرێت تەنیا لوو (تیومۆ)ی ماسولکەیی دەردەهێنرێت، دووبارە دەبنەوە بەڵام زۆر ئاشکرایە کە ئەگەر هەموو مناڵدان لابرێت، فایبرۆما توانای گەڕانەوەی نی یە.

*** ئایا پێ دەچێت لە قۆناغی دووگیانیدا فایبرۆما دەرکەوێت؟**

ئەم جۆرە فایبرۆمانە بەگشتی پێش دووگیانی هەبوون و لەگەڵ دووگیانی و هاوکات لەگەڵ ئەودا گەشەیان کردوە.

*** ئایا فایبرۆما دەبێت لەکاتی دووگیانی دا چارەسەربکرێت؟**

نەخێر، باشتروایە کە چارەسەر تا دوای مناڵ بون دوابخرێت.

*** ئایا دوای ئەم نەشتەرگەریە دەتوانێت ئاوس بێت؟**

ئەگەر نەشتەرگەری تەنها بریتی بوبێت لە دەرهێنانی لوی ماسولکەی فایبرۆما، ژن دووبارە دەتوانێت ئاوس بێت، بەڵام مناڵ بون بەسیزاریان دەبێت.

*** ئایا دوای لابردنی لوی ماسولکەی فایبرۆما، خولی مانگانە ئاسایی دەبێتەوە؟**

بەڵێ.

*** ئایا ناتوانرێت جگە لە نەشتەرگەری بەرێگەی تر چارەسەری فایبرۆما بکرێت؟**

نەخێر، ئەگەر فایبرۆمانەبێتە هۆی ناڕەحەتی، چارەسەری بێ هودەیە و ئەگەر کێشە دروست بکات دەبێت دەربهێنرێت.

*** ئایا نەشتەرگەری لابردنی لوی ماسولکەیی گرنگە؟**

بەڵێ چونکە ئەم نەشتەرگەریە پێویستی بەکردنەوەی سک دەبێت بەڵام چاکبونەوە هەمیشە بە دەست دێت، ١٠ تا ١٢ ڕۆژ دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.

*** دوای ئەم نەشتەرگەریە چاکبونەوە چەند درێژە دەکێشێت؟**

نزیکەی (٦ هەفتە).

*** پاش دەرهێنانی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، تا چەند دەبێت بۆ دووگیانی بوەستین؟**

(٣ بۆ ٦ مانگ).

*** هیستیریکتۆمی چی یە؟**

بە نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان دەڵێن.

*** جۆرەکانی هیستریکتۆمی کامانەن؟**

هیستریکتومی نیوە تەواو: لابردنی منداڵدان و هێشتنەوەی دەمی منداڵدان. هیستریکتۆمی تەواو: لابردنی دەمی منداڵدان و منداڵدان. هیستریکتۆمی ریشەیی(بونیادی): لابردنی بەشێك لە میزەڕۆ و لولەکانی فالوب، هێلکە دانەکان و

ئەو (Tissue)ی کە گلاندە لیمفیەکانی ناوچە لەگەڵ منداڵدان ودەمی منداڵ دان.
هیستێریکوتۆمی میزە ڕۆیی: لابردنی منداڵدان وملی منداڵ دان و ملی منداڵدان لەڕێ ی میزە ڕۆوە نەك لەڕێ ی کردنەوەی سك.

* لە چ حاڵەتێکدا هیستێریکتۆمی دەکرێت؟

بوونی ئەو فایبرۆمانەی کە ناڕەحتی دروست دەکەن.یان هەوکردنی درێژخایەن یان چارەسەرنەبوونی منداڵ دان،لوولەکانی فالوپ وهێلکەدانەکان(وەکو Gonorrhoea یان سیل).

هایپرپلازیای توندوو دووبارە بووەوەی ناو پۆشی منداڵ دان.

* شێرپەنجەی منداڵ دان، یان دەمی منداڵدان؟

شێرپەنجەی لوولەکانی فالوپ،یان هێلکە دانەکان،ئاندومتریوزی درێژخایەنی گرنگ.

خوێن بەربوونی کۆنترۆڵ نەبوونی دوای منالبوون.

لەهەندێ حاڵەتیش دا لەبەر بوونی کیس، یان لوو(تیومۆر)هێلکەدانەکان دەردەهێنرێت، منداڵدانیش هاوکات لادەبرێت.

دڕانی منداڵدان لە کاتی دووگیانی دا.

* ئایا هیستریکۆمی کارێکی گرنگە؟

بەڵێ، بەڵام مەترسی دارنییەو بەستراوە بە چاکبوونەوەی پاش نەشتەرگەریەوە.

* ئایا پاش هیستریکومی خولی مانگانە بەردەوام دەبێت؟

نەخێر بۆهەمیشە دەبڕیت.

* ئایا دووگیانی دەبێت؟

نەخێر.

*** ئایا لە هیستریکتومی دا هەمیشە دەبێت هێلکەدانەکانیش لابرێت؟**

فاکتەری بڕیاردان لە بارەی هێلکەدانەوە بریتیە لە:

A ـ تەمەنی نەخۆش: ئەگەر نەخۆش لاوبێت هەموو شێوەیەك بەكار دەهێنن تا یەك یان هەردوو هێلکەدانەکە بمێنێتەوە و ئەو نەشتەرگەریە نەبێتە هۆی نەزۆکی، بەڵام ئەگەر نەخۆش نەزۆك بێت واتە لە تەمەنی (٤٩) ساڵ بە رەو ژووربێت ئەوا هێلکەدانەکان لادەبەن.

B ـ جۆری نەخۆشی: ئەگەر شێرپەنجە یان ئاندۆمتریۆزبێت، هێلکەدانەکان هەموو کات لا دەبەن.

*** ئایا پاش هیسترکتومی هێلکەدانەکان(مەیل) بۆ تێکچون و بەکیس بون نی یە؟** نەخێر.

*** ئایا لە هیسترکتومیدا هەمیشە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی (Meno pasual) لە منداڵ بونەوە؟**

نەخێر ئەگەر یەکێك یان هەردوو هێلکەدان بمێنێتەوە، (Meno pasual) سەر هەڵنادات.

*** ئایا ئەگەر هێلکەدانەکان لابرێت، کۆنترۆڵی نیشانەکانی(Meno pasual) لە ڕوی پزیشکی یەوەدەکرێت؟**

بەڵێ چارەسەری پزیشکی جێگەگرتنەوە لەم حاڵەتەدا زۆر کاریگەرە.

ئایا لابردنی منداڵدان زیان بەژیانی سێکسی نەخۆش دەگەیەنێت؟

نەخێر، هیستریکتۆمی چ لەوەی کەلابردنی هێلکەدانەکانی لەگەڵ بێت یان نەبێت، کێشە بۆ پەیوەندی سێکسی دروست ناکات و ئارەزووی سێکسی کەم نابێتەوە. سەیر لەوەدایە کە تەنانەت هەندێ ژنیش باس لەوە دەکەن کە پاش نەشتەرگەری ژیانی ژن و مێردیان خۆشتر بووە.

*** ئایا هیستریکتۆمی زیان بەئەندامە سێکسییە دەرەکی یەکان ناگەیەنێت؟**

نەخێر، میزەڕۆ، کەمترین زیانیان پێ ناگات.

*** ئایا لابردنی منداڵدان شێوەی رواڵەتی ژن دەگۆڕێت؟**

نەخێر، ئەمە باوەڕێکی هەڵەیە. ژن لە ئەنجامی نەشتەرگەری هیستریکتۆمی نە قەڵەو دەبێت وە نە حاڵەتی ژنێتی خۆی لە دەست دەدات. ئەبێت ئەوەمان لەیاد نەچێت کە زۆربەی ئەو ژنانەی ئەم نەشتەرگەریە دەکەن لە نێوان(٥٠ ــــ ٦٠) ساڵی دان وسەرهەڵدانی نیشانەی پیری لەوانەدا کارێکی سروشتی یە.

*** ئایا جێی برینی هیستریکتۆمی ناشیرین نابێت؟**

نەخێر، جێ ی برین تەنها خەتێکی باریك لەسەر روی سك بە جێ دەمێنێتەوە.

*** لەچ حاڵەتێکدا هیستریکتۆمی لە رێی میزەڕۆ (کەجێی برین بەجێ نامێنێت) دەکرێت؟**

لە کاتی دابەزینی منداڵدان بۆ دەرەوە لەگەڵ رکتۆسێل یان سیستۆسێل دەتوانرێت هە ندێ جار منداڵدان لەرێی میزە ڕۆوە لادەبەن وهاوکات لەگەڵ هیستریکتۆمی، نەشتەرگەری چاکسازی میزە ڕۆش ئەنجام دەدەن بەڵام لەکاتی گەورە بوونی منداڵ دان دا یان گومان بەبوونی ڕۆچونی شێر پەنجەیی، سوود وەرگرتن لەم جۆرە رێگانە بە هیچ شێوەیەك نابێت.

*** ئایا هیستریکتۆمی میزەڕۆیی بێ مەترسی یە؟**

نەخێــر، هەمان مەترسی هیستریکتۆمی لەرێی سکەوە هەیە.

*** ئایا هیستریکتۆمی نەشتەر گەری بەئازارە؟**

هیستریکتۆمی هەمان ئەو نا رەحەتیانەی هەیە کە نەشتەرگەری تری سك هەیانە، بەڵام ئازارەکان بەزۆری بە ئێش شکێن بەئاسانی نامێنێت.

*** هیستیریکتۆمی چەند درێژە دەکێشێت؟**

نزیك یەك تا دوو کاتژمێر.

*** کەی دەتوانێت نەخۆش هەستێتەوە؟**

بەگشتی لە ڕۆژێك دوای نەشتەرگەری.

*** بەربڵاوترین نیشانەکانی پاش نەشتەرگەری کامانەن؟**

لەوانەیە خوێن بەربوون یان دەردراوی میزەڕۆ تایەك دوو هەفتەو هەروەها کێشە لە میزو و پیسایکردندا هەبێت.

*** دوای نەشتەرگەری هیستیریکتۆمی کەی دەتوانرێت؟**

بڕۆن بۆ حەمام :–(٣)هەفتە بۆ بازاڕ: (٨) هەتا(١٠) ڕۆژ. شۆفێری :– (٣) هەتا (٤) هەفتە کارکردن لە ماڵەوە :– (٣)هەفتە. پەیوەندی سێکسی :– (٨)هەفتە. بڕواتەوە بۆ کارکردن (٤ تا ٦) هەفتە. هەموو چالاکی یەکی جەستەیی دەست پێ بکاتەوە :(٦ تا ٨) هەفتە.

*** ئیندۆمیتریۆز چی یە؟**

زۆر بوونی نائاسایی خانەکانی ناوپۆشی منداڵ دانە. خانەکان ،یان لەقوڵایی دیواری منداڵ دان گەشە دەکەن، یان لە دەرەوە لەسەر لولەکانی فالوپ، هێلکە دانەکان، پەتەکانی مناڵدان، میزڵدان، میزە ڕۆ یان هەرجێگەیەکی تر لە چاڵی سك. خانەکان بەسەر ڕوی یەکێك لە پێکهاتەکانی لاشە دەنیشن و کۆمەڵێکی خانەی بچوك دروست دەکەن. ئەندازەی ئەم کۆمەڵە لەنوکەدەرزی تاپرتە قالێك جیاوازن و ناوەویان شلەیەکی شکولاتە ڕەنگی تێدایە، کە هەمان شلەی خولی مانگانەیە.

*** ئاکامی ئەگەریی ئیندۆمتریۆز چی یە؟**

لکانی لولەکانی فالوپ بە هێلکە دانەکان یان میزڵدان بەمنداڵدانەوە. ئیندومیتریۆز لەوانەیە کیست(ئەو کیسانەی کەپێ دەچن بتەقن)یش دروست بکات.

*** ئایا ئەم خانە نابەجێیانەی ناوپۆشی منداڵدان(تابع) خولی سروشتی خانەکانی منداڵدانن؟**

بەڵێ، بەنزیك بوونەوەی کاتی(عووزی شەرعی) خولی مانگانە ئەم خانانە لەیەکتر جیادەبنەوە و پڕدەبن لەخوێن و بەسەرهەڵدانی خولی مانگانە(Tissue)کان خراپ دەبن.

*** هۆکاری ئیندۆمیتریۆز چی یە؟**

هۆکاری وردوو نەزانراوە. هەندێ جار پرژوبڵاوی خانەکانی منداڵدان لەچاڵی سکدا لە ئەنجامی یەك نەشتەرگەریەوە دەزانێت. بەڵام سەهەڵدانی ئیندمیتریۆز بەزۆری ناتوانرێت بناسرێتەوە.

*** بەربڵاوترین نیتشانەکانی چین؟**

هەنێجار هیچ نیشانەیەکی نییەو کاتی نەشتەرگەری لەبەر هۆکاری تر، پەی بە بوونی دەبرێت. سەرهەڵدانی ئازاریکەم و زۆر توند پێش و پاش خولی مانگانە. ئازاری کاتی میزکردن، میزکردن یان نزیکبوونەوە(کاری سێکسی) زۆربونی هەست پێ کردوی خوێنی مانگانە، لەکاتی بوونی ئەندومیتریۆزی فراوان، لەوانەیە نەزۆکی.

*** چارەسەری چۆنە؟**

چارەسەری بەگشتی پزیشکییە:۔ پێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ نەمانی کاتی خولی مانگانە. بەڵام ئەم دەرمانە ناتوانرێت بۆ هەمیشە بەردەوام بێت ئەگەر ژن لاوبێت، دووگیانی تا دەست پێکردنەوەی خولی مانگانە بەشێوەیەکی کاتی ئاسوودە دەکات. لەکاتی بەردەوامی و بەئازاربوونی نەخۆشی، لەوانەیە هیستریکتۆمی ئەنجام بدرێت.

*** ئایا ئەندومیتریۆز ئەگەری گۆڕانی هەیە بۆ شێر پەنچە؟**

نەخێر.

* ئەگەر چارەسەر نەکرێت چی ڕوودەدات؟

نیشانەکانی توندتر دەبن و نەخۆش گۆت دەکات و دەیخاتە جێ. ئەگەر ناوچەی ئیندۆمیتریۆز لەکۆئەندامی هەرس دا بێت، لەوانەیە بێتە هۆی گیرانی ریخۆڵە. هەندێ جار نەخۆش دەبێتە هۆی دروست بوونی کیسی گەورەی ئیندۆمیریۆزی کە گوشار بۆ سەر ئەندامەکان دێنێت و نەشتەرگەری بەناچاری دەکرێت. لەوانەیە هەمان ئەم کیسانە بتەقن یان پێچ بخۆن ونەشتەرکەری خێرا پێویست بکات.

٤ـ هێلکەدانەکان

* هێلکەدانەکان چین؟

دوو گلاندی بادام شێوەن بە درێژایی(٣ – ٤ cm) کە لە ڕێی لولەکانی فالوپ بە منالدانەوە بەستراوە

هێلکەدانەکان دوو کاری سەرەکیان هەیە:

A ـ ئامادەسازی و بەتاڵبونەوەی خولی مانگانە یەك هێلکە لە لولەی فالوپ لەناو هەر هێلکەدانێکدا هەزاران هێلکەی نەگەیوو بونیان هەیە. لە هەرمانگێك لە ژیانی ژن لە دەوری باڵقی و نیشتنەوە لە منال، هێلکە پێدەگەن لە ڕە حەتی سەرەوەی لولەی فالوپ دەکەوێتە خوارەوە و لەم ڕێگەوە بەرەولای منالّدان دەڕوات ٠ بەم کردارە دەڵێن دانانی هێلکە. ئەگەر سپێرم(تۆوی نێر) هێلکە بپیتێنێت، خولەکە دەوەستێت و دووگیانی دەست پێدەکات.

ئەگەر هێلکە نەپیتێنرێت، خولکە دەوەستێت و دووگیانی دەست پێ دەکات. ئەگەر هێلکە نەپیتێنرێت، نزیك بە (١٤) ڕۆژدوایی هێلکە دان خولی مانگانە(عوزری شەرعی) ڕوودەداتەوە.

B ـ هێلکە دانەکان لەهەمان کاتدا گلاندی دەردراوی ناوەوەن و هۆرمۆنە سێکسی یەکان(ئۆسترۆجین و پرۆژسترۆن) دروست دەکەن کە سەرەتایی دانانی هێلکەو خولی مانگانە بەرنامەی بۆ دادەنێن و کاردەکەن بۆ گەشەی هێلکەی پیتراو.

هەمان ئەم هۆرمۆنانە هۆکاری دەرکەوتنی تایبەت مەندی سێکسی ژنانەن وەکو مەمکەکان، ڕوانی مـو، پێکهاتەی لاشەی ژنان و هتـد....

*** ئایا بۆ ئەوەی کاری هێلکەدانەکان بەشێوەی ئاسایی ئەنجام بدرێت، بوونی هەردوو هێلکە دانەکان پێویستن؟**

نەخێر تەنیا یەك و تەنانەت بەشێك لەیەکێك لە هێلکە دانەکان بەسە.

*** دەست بەکاربوونی هێلکە دانەکان لە چ تەمەنێکدا دەست پێدەکات؟**

لە تەمەنی باڵق بوون.

*** ئایا پێ دەچێت لە هێلکە دانەکان دا هەوکردن ڕوبدات؟**

بەڵێ، دەورو بەری لولەکانی فالوپ دەتوانێت ببێتە هۆی تەشەنەی سالپنژیتەکان بۆ هێلکە دانەکان.

*** نیشانەکانی هەوکردنی هێلکە دانەکان چی یە؟**

هەمان ئەو سالپنژیتانە (هەوکردنی لولەکانی فالوپ)ە.

*** زاراوەی(تێکچونی کاری هێلکە دانەکان) مانای چی یە؟**

ئەم زاراوە بە هەموو ئەو حاڵاتانە دەوترێت کە بەرهەم هێنـانی هۆرمـۆن بـەهۆی هێلکە دانەکان نائاسایی یان بەس نی یە. ئەم حاڵەتانە بەسەر هەڵدانی تێکچون لـە خولی مانگانە، ئاوس نەبوون یـان دژواری لـە تـەواو کردنـی قۆناغـەکانی دووگیـانی، دەناسرێتەوە. هەندێ لەشێوازی یەکانی بەرهەم هێنانی هۆرمۆن ڕیشەی لـە هێلکـە دانــەکان دایــە، بــەڵام هۆکاروهەنــدێکی تــر ئاکــامی ســانەوی تێکــچون لــەکاری گلاندەکانی دەردراوی ناوەوە وەکو سایرۆیید، هایپۆفیزە.

*** دەکـرێ هەنـدێ لەئاکامـەکانی تێکـچونی درێژخایـەن لـەکاری هێلکـە دانەکان ناو ببرێت؟**

بڕانی تەواوی خولی مانگانە. ڕوانی مو (Hair Sutism) هایپر پلازیایناوپۆشـی

منالٌ دان(گەورەبوونی ناوپۆشێك كەناومنالٌ دان دادەپۆشێت) نەزۆكی و قەڵەوی.

* چارەسەری دەردرانی نادروستی هۆرمۆنی هێلكە دانەكان چۆنە؟

سەرەتا دەبێت ڕیشەی سەرەكی تێكچون دیاری بكرێت و بۆ ئەم مەبەستە بڕی هۆرمۆن لە خوێن و میزدا دیاری دەكرێت. هۆكار دەتوانرێت هەم هێلكە دانەكان بن هەم سایروید یان هاپۆفیز. بەوەرگرتنی نمونە(بایۆپسی) لەناوپۆشی منالٌ دان دەتوانرێت ناسینەوەی ڕاستە قینە بە دەست بێت. كاتێك هۆكاری بوونی كیسی هێلكە دان بێت، بەلابردنی بەشی لەكاروەستاوی هێلكە دان یان هێلكە دانەكان، شێواوی هۆرمۆنی بەزۆری چارەسەردەبن. كاتیٌ هۆكاری سایروید یان هاپۆفیز بێت، دەبێت تێكچونی ئەوانە ڕێك بخرێتەوە.چارەسەری تر چارەسەری پزیشكییە لەڕێی پێدانی ئەستۆجینەكان یان پرۆژیسترۆنەوە یا لەڕێی پێدانی دەرمانی بوژانەوەی هێلكە دانەكان.

* ئایا پیٌ دەچێت تێكچون لەكاری هێلكە دانەكان لەخۆوە نەمێنێت؟

بەڵیٌ، ئەم جۆرە حاڵەتە، تەنانەت بەبیٌ هیچ دەرمانێك زۆر ڕوودەدات.

* تێكچون لەكاری هێلكەدانەكان لە چ تەمەنێك دا ڕوودەدات؟

لەوانەیە لە هەر تەمەنێك دا لە نێوان باڵق بوون تا نیشتنەوە لەمنالٌ سەرهەڵبدات، بەلاٌم لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆرترە.

* ئایا ئەم تێكچونانە ڕیٌ لە دووگیانی دەگرێت؟

بەڵیٌ، چونكە لەم حاڵەتەدا بەگشتی هێلكەدانان ڕونادات،بەلاٌم كەئەم كێشەیە نەما، هێلكەدانان دەست پێدەكاتەوە.

* ئایا دەرمان بۆ دانانی هێلكە هەیە؟

بەڵیٌ، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت لە زۆر لە دەرمانی كاریگەر كە لەم دواییانەدا هاتونەتە بازاڕەوە سوود وەربگیرێت، بەلاٌم ئەم جۆرە دەرمانانە دەتوانن ئەنجامیان چەند زایین(دوانە، سیانە وهتد.....) بێت.

* کیسی فۆلیکولی چی یە؟

قاوغی ئاوی بچوکن کەلەکاتی ڕونەدانی میکانیسمی بە تاڵکردنەوەی هێلکەی ئامادەی ئاوسی لە لولەی فالوپ، لەسەر ڕوی هێلکەکان دروست دەبێت، لەم حاڵەتەدا ڕوپۆشی فۆلیکول نادڕێت وقاوغ لەناوناچێت و بەجێ دەمێنێت.

* ئەندازەی کیسی فۆلیکولی چەندە؟

کیسی فۆلیکولی دەتوانێت لە ئەندازەی نۆکێکەوە، تا هەڵوژەیەك بێت.

* هۆکاری سەرهەڵدانی چی یە؟

هەوکردنی بەردەوام و ئەستوربوونی. ڕوپۆشی دەرەوەی هێلکەدان، تێکچون لەکاری هێلکە دانەکان.

* نیشانەکانی چین؟

یان نیشانەی لەگەڵ نییە،یان هەمان نیشانە تێکچون لەکاری هێلکەدانەکان هەیە. کیسی گەورەتر هەندێ جاردەبنەهۆی ئازار(Pelvic)گوشارلەسەر کۆئەندامی مێ، نارێکوپێکی لەخولی مانگانەو هەستکردن بەئازار لە کاتی کاری سێکسی.

* ئایا پێدەچێت کیسی فۆلیکولی بترەکێت؟

ناسینەوەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان لە دڕانی کیسی فۆلیکولی بۆ پزیشکی ژنان کارێکی دژوارە.

* کیسی فۆلیکولی چۆن دەناسرێتەوە؟

ئەو کیسانەی کە نابنە هۆی نارەحەتی، پێویستیان بەچارەسەرنیە. بەڵام بوونی چەندین کیس کەدەبنە هۆی نارەحەتی و تێکچونی کاری هێلکە دانەکانی لەگەڵدایە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت هەندێ بەش لەهێلکەدانەکان لابیرێت. لەکاتی دڕانی کیسی فۆلیکولیش دەبێت لەکاتی بەردەوامی ئەو نیشانانەی کە پێشتر وتران بۆ ماوەی زیاتر لە(٢٤ تـــــا ٤٨) کاتژێر، نەخۆش بکەوێتە ژێر نەشتەرگەریەوە.

*** ئايا پێدەچێت كيسی فۆليكولی خۆيان لەخۆوە لەناو بچن؟**

بەڵێ.

*** ئايا كيسی فۆليكولی دووبارە دەبێتەوە؟**

بەڵێ، ژنێك كە يەكجار كيسی فۆليكولی هەبووبێت دەبێت بەڕێكوپێكی بەهۆی پزيشكی ژنانەوە پشكنينی بۆ بكرێت.

*** كيسی تەنی زەرد هێلكەدان چی يە؟**

پاش بەتاڵ كردنەوەی هێلكە لەلولەی فالوپ، فۆليكيول كەم كەم لەناو دەچێت و دەبێت بەيەك كيس، كە هەندێ جار خوێنی تێدايەو ئەندازەشی هێندەی يەك ليمۆ و هەندێ جاريش گەورەتر لەوەش.

***نيشانەكانی كيسی تەنی زەردی هێلكەدان چی يە؟**

هەندێ جار هيچ نيشانەيەكی لەگەڵ نی يە، كاتێك كيس بە ئەندازەيەكی دياری كراو گەيی، پێ دەچێت ببێتە هۆی دواكەوتنی خولی مانگانە يان هەستكردن بە ئازار لە كاتی كاری سێكسی دا. لەكاتی دڕانی كيس، نيشانەی ئەوە ئازاری توندو كوتوپڕی سك و حاڵەتی ئێڵنج دان و ڕشانەوەيە. ناسينەوەی ئەم نەخۆشييە لە دووگيانی دەرەوەی منالدان يان ڕيخۆلە كوێرە زۆر دژوار ترە.

*** لەچ كاتێكدا دەبێت ژنی دووچاری دڕانی كيسی تەنی زەردی هێلكەدان نەشتەرگەری بكرێت؟**

لەكاتی مانەوەی نيشانەكانی دڕان يان خوێن بەربونی توند.

*** ئايا جۆری تر لە كيسی هێلكەدان هەيە؟**

بەڵێ زۆر جۆری تر هەن، لەكيسێكی سادەوە بگرە تا لويەكی كيسی.

*** چارەسەری ئەم کیسانە چۆنە؟**

لابردنیان بە زوترین کات بە نەشتەرگەری.

*** ئایا لوو (تیومۆری) هێلکەدانی فراوانن؟**

بەڵێ، پێ دەچێت ئەم لووانە لووی بێ مەترسی بن، سەخت یان کیسیی بن، هەم لوە پیسە، ڕەق یان کیسی، وەیا لوی بەرهەمی هۆرمۆنی بوبن.

*** بۆچی ئەم هەموو لووە لەهێلکەدانەکاندا پەیدا دەبن؟**

هێلکەی ناو هێلکەدانەکان جۆرەها خانەی سەرەتایی و تینوی گەشەی تێدایە، ئەو کاتەی هێلکەدانەکان ناوەندی گۆڕان کاری زۆرن(خولی مانگانە،دووگیانیو...).

*** ئایا لوی هێلکەدان لە هەموو تەنێکدا دەبێت؟**

بەڵێ، لە منالبون تا کۆتایی ژیان.

*** لووی هێلکەدانی بەرهەم هێنەری هۆرمۆنی چی یە؟**

ئەو لوانەن کە هۆرمۆن دروست دەکەن، ئیتر ژنانە ئۆستڕۆجینەکان و پیاوانە بۆ نمونە، لوی بەرهەم هێنەری هۆرمۆنی پیاوانە دەبێتە هۆی پەیدابونی تایبەتمەندی پیاوان لە ژندا وەکو ڕوانی موو لە دەموچاو سینە، گڕبونی دەنگ، نەمانی خولی مانگانە و لە دەستدانی ڕواڵەتی ژنانە.

*** ئایا ئەم لووانە زۆرن؟**

نەخێر.

*** چارەسەری ئەم جۆرە لووانە چۆنە؟**

پەیوەستە بە تەمەنی نەخۆشەوە، لابردنی هێلکەدانی نەخۆش ئەگەر ژن بەساڵاچوبوو، گەر وانەبوو ئەوا منالدان و هاوپێچەکانی.

*** ئایا گۆڕانکاری لاوەکی سانەوی بەرهەم هێنەر، پاش نەشتەرگەری و**

لابردن لەناو دەچێت؟

بەڵێ

*** فایبرۆمای هێلکەدان چی یە؟**

لە جۆرەکانی لوی ڕەقی هێلکەدانە، پەیدابونی ئەم جۆرە لووانە بەزۆری دەردانی شلەیەك لە چاڵی سکەوەی لەگەڵدایە، هاوشێوەیان لەگەڵ هەندێ لوەپیسە، پشکنینی وردی(Tissue)، پاش لابردنی پێویست دەکات.

*** ئایا ئیندومیتریۆز پێ دەچێت زیان بە هێلکەدانەکان بگەیەنێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا شێرپەنجەی هێلکەدان نەخۆشی یەکی بەربڵاوە؟**

بەداخەوە لەو جۆرەنەخۆشییە دەگمەنانە نی یە.

*** ئایا پێدەچێت شێرپەنجەی ئەندامەکانی تر بەرەو هێلکەدانەکان بگات؟**

بەڵێ، تەشەنەی شێرپەنجەی گەدە. مناڵدان، لولەکانی فالوپ و مەمك بۆ هێلکەدانەکان زۆر زۆرە.

*** شێرپەنجەی هێلکەدان لە چ تەمەنێکدا بەربڵاوە؟**

لەنێوان (٤٠ بۆ ٥٠) ساڵی بەڵام کچانی لاویش پێدەچێت شێرپەنجەی هێلکەدان بگرێت.

*** ناسینەوەی شێرپەنجەی هێلکەدان چۆنە؟**

بەشیکاری پاپانیکولائو ,(تێستی ١٢٧CA یان papsmear–وەرگێڕ)، پشکنینی(Pelvic) لەڕێگەی میزەڕۆوە و بونی شلەی چاڵی سك لە قۆناغی پێشکەوتوی شێرپەنجە.

*** لوەپیسە (لوی شێرپەنجەی)ی هێلکەدانەکان چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

نەشتەرگەری ولابردنی هەردوو هێلکەدان بەتەواوی و لولەکانی فالوپ، منداڵدان و ئەو پەتانەی منالّدان دەبستنەوە (Tenden) ئەم لاو ئەو لاو پاشان چارەسەری تیشکی و کیمیاوی.

*** ڕێژەی چاکبونەوەی شێرپەنجەی هێلکەدان چەندە؟**

ئەگەر نەخۆش زوو پێشوەخت نەشتەرگەری بۆ بکرێت کەشێرپەنجە بۆ ئەندامەکانی تر تەشەنەی نەکردبێت، ڕێژەی چارەسەر زۆر بەرزە.

*** ئایا دەتوانرێت بەوەرگرتنی نموونە بە شێواز پاپانیکوئولا لە ڕێی میزەڕۆوە شێرپەنجەی میزڵدان بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بەلام نەك هەموو کات.

*** باشترین ڕێگەی پێشگیری لە شێرپەنجەی هێلکەدان چی یە؟**

پشکنینی ڕێك و پێکی پسپۆڕی ژن.

*** ئایا شێرپەنجەی هێلکەدان لە ڕێگەی پزیشکی یەوە چارەسەردەکرێت؟**

نەخێر، نەشتەرگەری پێویستە.

*** چ کاتێك دەبێت یەك لوی هێلکەدان نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

هەر هێلکەدانێك کە cm٥ تیرەی هەبێت و تیرەش هەروا بمێنێتەوە دەبێت لابرێت. زۆربونی خێرای ئەندازەی هەر لویەکی هێلکەدان نەشتەرگەری پێویست پێ دەکات. بەبینیی بونی شلە لە چاڵی سك و هاوکات لەگەڵیدا بونی تۆپەڵە گرێیەك لە هێلکەدان، نەشتەرگەری خێرای دەوێت. بەبینینی پەیدابونی نیشانەکانی وەکو دابەزینی کێش، کەم خوێنی، لاوازی لە ژندا، گیرۆدەی لوی هێلکەدان، دەبێت

ئەو لووە لابرێت. ئەگەر هايپرپلازيای ناوپۆشی منالّدان گەورەبونی هێلكەدانی لەگەڵ بێت دەبێت نەشتەرگەری بۆ بكرێت.

*** ئايا دەتوانرێت لەكاتی نەشتەرگەری پەی بەوە ببرێت كەلوی هێلكەدان چۆنە (لووە پيسە يان باش)؟**

بەڵێ، لە هەمان كاتی نەشتەرگەری دا پسپۆری (Anatomo pathologist) پارچەيەك لەو لووە دەدرێنێت و دەی خاتە ژێر وردبينەوە، شيكاری شانە زانی ئەنجام دەدرێت و جۆرەكەی دياری دەكرێت و شوێنی نەشتەرگەری بۆ نەشتەرگەری دياری دەكرێت.

*** ئايا پێ دەچێت لەقۆناغی دووگيانی دا لوی هێلكەدان پەيدا بكەن؟**

بەڵێ هەندێ لوو كيس، لەوانەيە لەقۆناغی دووگيانيدا دەركەوێت.

*** ئايا بونی كيسی هێلكەدان لە قۆناغی دووگيانی دا بۆ كۆرپەلە مەترسی دارە؟** نەخێر.

*** ئايا پێ دەچێت كيس يان لوی هێلكەدان بێتە هۆی دروست بونی ناڕەحەتی توند لە سك، نەشتەرگەری خێرا؟**

بەڵێ لەوەی كيس يان لويەك بتەقێت يان لە ناوچەی خۆی دا پێچ بخوات و بە دروست كردنی ئازاری توند، نەشتەرگەری خێرا بكات كارێكی دەگمەنە.

*** ئايا لابردنی هەردوو هێلكەدان بە ئارەزوی(سێكسی) زيان دەگەيەنێت؟**

بەهيچ شێوەيەك.

*** پاش نەشتەرگەری هێلكەدانەكان دوای چەند دەتوانرێت؟**

حەمام كردن: دوو هەفتە. شۆفێری: ٣ هەفتە. پەيوەندی سێكسی: ٤ تا ٦ هەفتە.

*** ئایا دوای لابردنی یەکێك لە هێلکەدانەکانی ژن دەتوانرێت ئاوسبێت بۆ جارێکی تر؟**

بەڵێ، ئەگەر یەکێك لە هێلکەدانەکان ساغ بێت، ئەگەری دووگیان بونی بە ئەندازەی پێشووە.

*** ئایا لابردنی هەردوو هێلکەدان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەزۆکی دەست کرد؟**

ئەگەر ژن پێش تر نەزۆك نەبوبێت بەڵێ.

*** ئایا خولی مانگانەی ژن کە تەنیا یەك هێلکەدانی هەیە ڕێك و پێکە؟**

بەڵێ

٥ـ لوولەکانی فالوپ

*** لولەکانی فالوپ چی یە؟**

بەو دوو لولە دەڵێن، کە لە سوچەکانی سەرەوەی منالّدان دەست پێ دەکات و لەسەر ڕووی هێلکەدانەکانەوە بەشێوەی ڕەحەتی دەرهاتوو کۆتایی پێدێت. درێژی هەر لولەیەکی لە نێوان(٥ —١٠ cm) و تیرەیان نزیکەی ئەندازەی تیرەی یەك پێنوسە. دیواری لولەکان لە دوو توێژ پێك هاتووە. توێژێکی ماسولکەیی و توێژاڵی کە جوڵەی هێلکە لە هێلکەدان بە رەو منالّدان، کەهێلکە پاش پیتران بەهۆی سپێرمەوە لە هەمان لولەدا هێلانە دەکات، فەراهەم دەکات.

*** سالپنجایت چی یە؟**

هەوکردنی لولەکانی فالوپە.

*** بەربڵاوترین هۆکاری چی یە؟**

جۆرەکانی(gonococcus) لە ڕێی زۆربونی هەوکردنی میزەڕۆ، سیل کە

بەگشتی سانەوی و لە سیلی سییەکانەوە دروست دەبێت, هەوکردن لە ئەنجامی میکرۆبی(Staphylococcus)یان میکرۆبەکانی تر، چونە ژورەوەی تەنی دەرەکی.

*** سالپنجیت نەخۆشییەکی بەربڵاوە؟**

بەڵێ، بەلام دۆزینەوەی ئەنتی بایۆتیک و دەرمانەکانی دژی سیل، بەزۆری هەوکردنی لولەکانی فالوپ توانای کۆنترۆڵ و چارەسەرن.

***ئایا یەك لولە یان هەر دوو لولەکە بەزۆری توشی ئەم نەخۆشییە دەبن؟**

کەمترپێ دەچێت تەنیا یەکێك لەلولەکان بێت وجۆرەکانی سالپنجایت زۆرجار بەهەردوو لولەکانی فالوپ زیان دەگەیەنێت،بەلام هەندێ جاریەکێکیان ڕزگاری دەبێت.

*** مەترسیەکانی سالپنجایت کامانەن؟**

نەزۆکی، دووگیانی دەرەوەی منالدان، دومەڵی درێژخایەنی لولەکانی فالوپ و مێلکەدانەکان، بڵاوبونەوەی هەوکردن بۆ چاڵی سك و هەوکردنی پریتۆن.

*** نیشانەکانی سالپنجایتی کورت چی یە؟**

ئازار لە خوار سك، لەرزو تا، دژواری لە میزکردن، حاڵەتی ئێڵنج دان و ڕیشانەوە، دەردراوی میزەڕۆیی، خوێن بەربونی نائاسایی، خولی مانگانە و توند یان پچڕپچڕ، ئازار لەکاتی نزیك بونەوە بۆ کاری سێکسی و هتد... بەبینینی ئەم نیشانانە دەبێت خێرا بڕواتە لای پزیشك و بکەوێتە ژێر چارەسەر.

*** باشترین ڕێ بۆ ڕێگرتن لە سالپنجایت چی یە؟**

دور کەوتنەوە لەکاری سێکسی لەوکاتەی کە پیاوەکە هەوکردنی کۆئەندامی(تەناسلی) یە ئەگەر پاش کاری سێکسی، دەردراو بینرا، دەبێت خێرا بڕواتە لای پزیشك و بەچارەسەری خێراو شیاو ڕێگیری زۆربونی هەوکردن بۆ ناو منالدان و لولەکانی فالوپ بکات.

*** سالپنجایت چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

سالپنجایتی كورت(حاد) بەئەنتی بایوتیك و دەرمانەكانی دژی ئازار چارەسەر دەكەن، بەڵام كاتێك هەوكردن درێژ خایەن بێت یان دومەڵ ببینرێت و بمێنێتەوە، دەبێت بڕواتە لای نەشتەرگەر.

*** ئایا لەقۆناغی كتوپڕ(حاد)ی سالپنجایتیش هەم پێویست بە نەشتەرگەر دەكات؟**

نەخێر، سەرەتادەبێت هەوكردن بە هۆی پزیشكەوە كۆنترۆڵ بكرێت. تەنیا كاتێك نەشتەرگەری خێرای دەوێت كە دومەڵ هەبێت و مەترسی ئەوەی لێبكرێت كەدومەڵ لەچاڵی سكدا بتەقێت

*** ئایا هەمو ژنان گیرۆدەی سالپنجایت، دەبێت بخەوێنرێت؟**

نەخێر چارەسەری جۆری (حاد A Cute) بەزۆری پێویست بەخەواندن ناكات.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە لەخۆوە چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر، دەبێت هەرجۆرە سالپنجایتێك بەڕێك و پتەوی چارەسەر بكرێت.

*** ئەگەری چاكبونەوەی سالپنجایت چەندە؟**

لەكاتی چارەسەری خێراو بێ چەندوچون زۆربەی سالپنجایتی(حاد) چارەسەردەبن و بەبێ ئەوەی ئاكامێكی خراپیان لێ بوەشێتەوە. بەڵام تەنیا ڕێگەی چارەسەی جۆری درێژخایەنی(chronic) لابردنی لولەكانە بەنەشتەرگەری(كەبەنەزۆكی كۆتایی دێت).

*** ئەونەشتەرگەرییە چی یە؟**

ئەگەر تەنیا یەكێك لە دوو لولەكانی فالوپ هەویان كردبێت، تەنیا هەو كردووەكە لادەبەن. بەڵام ئەگەرنەخۆشی بڵاو ببێتەوە تەنانەت لابردنی هەردوو لولەكان یان هەم لولەو هەم هێلكەدان و (هیستریكتۆمی تەواو) پێویست دەكات.

* ئایا ئەم نەشتەرگەرییە گرنگە؟

بەڵێ ئەم نەشتەرگەرییە بەشێکن لەو نەشتەرگەرییە گرنگانە کە بێهۆشی گشتی لەڕێی هەڵدڕینی بەشی خوارەوەی سکەوە ئەنجام دەدرێت.

* بۆنەشتەرگەری لولەکانی فالوپ بەگشتی چەند لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟ نزیك ٨ تا ١٠ ڕۆژ.

* چەند دەخایەنێت تا برین چاك دەبێتەوە؟ ١٠ تا ١٢ ڕۆژ.

* ئایا پاش نەشتەرگەری پێدەچێت نەخۆشی دوو بارە بێتەوە؟

هەرکات نەشتەرگەری بنەڕەتی بێت و هەردوو لولەی فالوپی هەوکردو لابرێت، گەڕانەوەی نەخۆشی هەرگیز دووبارە نابێتەوە بەڵام گەر تەنیا یەکێك لەو لولانە لابرێت یان ئەگەر نەشتەرگەری(بونیادی) نەبوبێت، پێ دەچێت نەخۆشی بگەڕێتەوە و پەرە بسێنێت بۆ لولەو هێلکەدانەکانی تر یان هێلکەدانی پەیوەندی دار بەو لولەی کە لابراوە.

* ئایا لە کاتی چارەسەری پزیشکیدا، سالپنجایت دوو بارە دەبێتەوە؟

بەڵێ.

* ئایا لابردنی لولەکانی فالوپ زیان بەکاری سێکسی دەگەیەنێت؟

نەخێر.

* ئایا لابردنی لولە کانی فالوپ دەبێتەهۆی نەزۆکی دەستکرد؟

نەخێر، مەگەر ئەوەی هێلکەدانەکانیش لابرێت.

* چەند دوای لابردنی یەك یان هەر دوو لولەی فالوپ دەتوانرێت حەمام بکرێت؟

٣ هەفتە. کاری ناوماڵ: یەك هەفتە. شۆفێری: ٣ بۆ ٤ هەفتە.

کۆ ئەندامــی زاوزێی نێرینە

*** کاری ئالەتی نێرینە چی یە؟**

گوێزانەوەی سپێرم (تۆو)، میز.

*** خەتەنە چی یە؟**

لابردنی چینێکی پێستە کە سەری ئالەتی داپۆشیوە.

*** بۆچی خەتەنە دەبێت بکرێت؟**

خەتەنە یەکێکە لە هۆکارە ئەگەرییەکانی رێگرتن لە شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە، پیاوانی خەتەنە کراو کەمتر ئەم نەخۆشی یە دەگرن. خەتەنە لەو رۆژەوە دەبێت بکرێت کە دەبێتە هۆی تەندروستی باشتری ئالەتی نێرینە.

*** ئایا راستە ژنانی پیاوانی خەتەنە نەکراو کەمتر لە ژنانی تر شێرپەنجەی منداڵدان دەگرن؟**

هەندێك ئەم جۆرە باوەڕیان هەیە و سەرژمێریەکانی ئەم دوایەش بە ڕەواڵەت جەخت لەم باوەڕە دەکەنەوە هەندێك مادە کە لە ئالەتی نێرینەی خەتەنە نەکراودا دەمێنێتەوە لەوانەیە ببێتە هۆی بزواندنی دەمی منداڵدان.

*** ئایا خەتەنە زیانی هەیە؟**

نەخێر.

*** کەی دەبێت منداڵ خەتەنە بکرێت؟**

پێش ئەوەی لە نەخۆشخانە هاتە دەرەوە، لە نێوان(٥ و ٨) رۆژی تەمەندا.

*** ئایا بۆ خەتەنەی منداڵ دەبێت بێ هۆش، یان سڕبکرێت؟**

نەخێر.

*** ئایا گەورە ساڵ و منداڵی بە تەمەنتر سڕ، یان بێ هۆش دەکرێت؟**

بەڵێ.

*** بۆ خەتەنە چەند دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

یەک تا دوو ڕۆژ.

*** ئایا لوەپسیەی ئالەتی نێرینە زۆرە؟**

نەخێر.

*** ناوەندی شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە لە کوێ دایە؟**

نزیک سەری ئالەت. شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە بەگشتی شێوەی یەک گرێ کۆبوەتەوە یان یەک برینی قوڵی هەیە.

*** ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشی یە لە چ تەمەنێك دایە؟**

لاوەکان زۆر بەکەمی ئەم نەخۆشی یە دەگرن، بەگشتی لە نێوان سەرو ٥٠ ساڵ دەردەکەوێت.

*** چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە(بایۆپسی) لە لوو.

*** ئەم نەخۆشی یە پێدەچێت لە گەڵ چ نەخۆشی یەکی تردا تێکەڵ بکرێت؟**

لەگەڵ نەخۆشی شانکرکە نەخۆشی یەکی سێکسی یە.

*** ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان شێرپەنجەی ئالەتی نێرینەو چالاکی سێکسی پیاودا؟**

بە هیچ شێوەیەك.

*** شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین چارەسەر بریتیە لە بڕینی بەشێك یان هەمووی ئالەت و لابردنی گلاندنی لیمفاوی شلەی ڕان. گەر نەخۆشی یە کە خێرا بناسرێتەوە و لولەکەی بچوك بێت، دەتوانرێت شێرپەنجە بەکەڵك وەرگرتنی ناوچەی(لۆکاڵی) لە ڕادیۆم یان سود وەرگرتنی هاوکات لە ڕادیۆم و نەشتەرگەری لووەکان چارەسەر دەکرێت

*** پاش بڕینی ئالەت نەخۆش چۆن میز دەکات؟**

دەتوانێت لەشوێنی میزەکەوە بەئاسانی میز بکات.

*** ئایا شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە بە ئەنجام دانی کاری سێکسی دەگوێزرێتەوە؟**

نەخێر.

١ـ کیسەی گون و گونەکان

*** کیسەی گون چی یە؟**

کیسەیەکی ماسولکەیی توانای نیوەکشان و داپۆشراو بە پێستێك،کە لەژێر ئالەتی نێرینەدا جێگیرن. کیسەی گون بە دوو بەش دابەش دەکرێت لە هەر بەشێك یەك گون یەك بوربوخ وەیەك تەنافی (Seminal) جیً ی هەیە.

*** گون چی یە؟**

ئەندامێکە شێوە هێلکەیی، پێکهاتووە لەژمارەیەکی زۆری لوولەی ورد بەناوی لوولەی سپێرمی کە ناوچەی بەرهەمێنانی تۆوخانەی دەردانی تێستۆسترۆن یان هۆرمۆنی سێکسی پیاوان. کاری گونەکان دروست کردنی تۆو هەڵگرتنیانە بۆ ناوکیسەی تایبەتی تۆو(تۆودان) لەڕێی بۆری سپێرمەوە. سپێرم لە ناو ئەم کیسەنەدا کۆ دەکرێتەوە و کاتی چالاکی سێکسی بەتاڵ دەبنەوە.

*** برینی گونەکان چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

سەرەڕای ئازاری توند بەزۆری مەترسی داریش نییەو خۆی بۆخۆی چاك دەبێتەوە،بەڵام ئەگەر گونەکان بەتوندی زیان ببینێت،دەبێت بەنەشتەرگەری لاببرێت.

*** پێ دەچێت بریندار بوونی گونی پیاو (سترۆن) بکات؟**

بریندار بوونی توندی گون لەوانەیە رێگری دروست کردنی سپێرم (تۆو) بکات، بەڵام ئەگەر گونی تر ساغ بێت، مەترسی (سترۆن) بوونی نی یە.

*** ئایا زۆر ڕوودەدات هەردووگونەکان زیان ببینن؟**

نەخێر، بەریەستی سروشتی ئەم ئەندامانە بەشێوەیەکە کە زیان بینینی هەردوو گونەکان زۆر زۆر دەگمەنە.

*** ئایا هەر لوێکی گون لوە پیسەیە؟**

نەخێر، بەڵام لوی گون بەزۆری خراپە واتە شێرپەنجەیی.

*** ئایا لـوە پیسە لەسەر گونی نائاسایی یان نابەجێ زۆرتر دەردەکەوێت؟** بەڵێ.

*** لە چ تەمەنێکدا توێی گون زۆرە؟**

لە نێوان (٣٠ تا ٦٠)ساڵی.

*** شیکاری موالەتی لوی گون چی یە؟** نەزانراوە.

*** لوی گون چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پاش ناسینەوەی لوو (تیومۆر)، دەبێت بە نەشتەرگەری لاببرێت. ئەگەر لووە پیسە بێت، گون وگلاندی لیمفەکانی شلەی ڕان و هەندێ جار گلاندە لیمفەکانی سێکسیش لادەبەن.

*** چارەسەری كیمیاوی لوی گون تاچ ڕادەیەك بەنرخە؟**

لەم دوایانـەدا مـادەی كیمیـاوی زۆر كـارا بـۆ لـە ناوچـونی لووەپیـسەكانی گـون دۆزراوەتەوە ئەم مادانە لەبە گژا چونەوە لەگەڵ بڵاوبونەوەی لووەكان كاری گەرن.

*** گونی نابەجێ كۆچی گونەكان چی یە؟**

لەقۆناغی گەشەی كۆرپەلـەدا، گونـەكان لـە نـاو سـكدا و هـەروەها كـە كۆرپەلـە گەشە دەكات كەم كەم بەرەو لای شلەی ڕان دێنە خوارەوە تا پێش لە دایك بـوونی منداڵ بگەنە كیسەی گون. هەركات هاتنە خوارەوەی گونەكان بۆ خـوارەوە نـەبێت، ئەم كێشە ڕوودەدات، هەركات گونەكان بێجگە لە تورەكـەی گـون بڕۆنـە شـوێنێكی تر، نەخۆشی گونی نابەجێ ی پـێ دەڵـێن. هەڵبەتـە ئـەم ناڕەحەتیـە پـێ دەچـێت لەسەر هەر دوو گون یان یەكێكیان دەركەوێت.

*** ئایا بینینی یەك گونی نابەجێ لەكاتی لـە دایك بونی منداڵـدا، بەمانای ئەوەیە كە ئەم گونە هەرگیز هەڵناواسرێت؟**

نەخێر پێویـست نییـە، لـە هەنـدێ حاڵـەت دا كـە گـونی نابـەجێ لـە ساڵەكانی یەكەمی ژیاندا تا شوێنی ئاسایی خۆی دێتەخوارەوە.

*** چ چارەسەرێكی پزیشكی بۆ ئاسان كردنـی جێگیری گونی نابەجێ و هاتنە خوارەوەی بۆ ناو كیسەی گون هەیە؟**

هەندێ جار دەتوانرێت بە پێ دانی هۆرمۆن بێتـە هـۆی گەشـەی گـونی نابـەجێ ودابەزینی بۆ سەر تورەكەی گون.

***ئایا گونی نابەجێ پێ دەچێت بە هۆی گەشەی فتقەوە بێت؟** بەڵێ.

*** لـەچ تەمەنێكـدا كـەمناڵ گـونی نابـەجێی هەیـە دەبێـت نەشـتەرگەری بكرێت؟**

بەزۆری نەشتەرگەرەكان لەوباوەڕەدان (٥)ساڵی باشترین تـەمەنە.

*** ئایا گونی نابەجێ دەبێت هەمیشە نەشتەرگەری بکرێت؟**

ئەگەر دوای پێدانی هۆرمۆن گون نەیەتە خوارەوە، بەڵێ، ئەگەر گون لە ناوسک بمێنێتەوە نا توانێت (تۆو) بەرهەم بێت.

*** ئایا نەشتەرگەری گونی نابەجێ مەترسی هەیە؟**

نەخێر، مەترسی لە مەترسی(فتق) زۆرتر نی یە.

*** چەند ڕۆژی دەوێت بۆ ئەم نەشتەرگەریە لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

(٥ تـــا ٧) ڕۆژ.

*** شێوەی نەشتەرگەری چۆنە؟**

شێوەکان، بەستراوە بەشوێنی گونەکەوە، نەشتەرگەری شـلەی ڕان هەڵدەدڕن. گون تەنافی هێلکەی گونی دێننە خوارەوەو تەنافەکە بـەبڕینی(Tissue) ڕشـاڵی و ئەوە کەدەوری داوە، بەرز دەکات. گونەکـە لـە توورەکـەی گـون جـێگیری دەکـەن ولەوێ بە(لیگاتۆر) توند و تۆڵی دەکەن.

***ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری باشە؟**

بەڵێ، گونی نابەجێ زۆرجار پاش نەشتەرگەری جێی خۆی دەگرێتەوە.

*** ئایا پاش هاتنەخوارەی، کاری گونی نابەجێ ئاسایی دەبێتەوە؟**

هەمیشە نەخێر، چونکە هەندێ جار گون زۆر زۆر لاوازە. لەگەڵ ئەوەش تەنانەت ئەگەر گون (تۆو) دروست نـەکات، هۆرمۆنـەکانی پیاوانـە دەڕێـژێت ودەبێتـە هـۆی ئەوەی نەخۆش ڕواڵەت و خەسڵەتی پیاوانە وەربگرێت.

٢ـ پێچ خواردنی گون

* پێچ خواردنی گون چی یە؟

پێ دەچێت تەنافی (منوی) و گونی کوڕانو پیاوانی لاو پێچ بخوات. هۆکارەکەی دەتوانێت درێژ خایەن بونی زیاتر لە تەنافی (Seminal)، شێوانی گەشە یان لێدران بێت.

* نیشانەکانی پێچ خواردنی گون چی یە؟

هەست کردن بە ئازاری کوتو پڕ، هەستیاری زۆرو هەلاوسانی ناوچەی گون و تەنافی (Seminal)و بە گوشار خستنە سەر توورەکەی گون بەرەو لای سەرەوە ئازار زۆر دەبێت ئەمەش جیاوازیەکە لە هەو کردنی (بوربوخ)، لەوانەیە نەخۆش توشی ئێلنجدان و ڕشانەوە بکات، بەپێچ خواردن ڕیشالی خوێنی گون ناکرێت. چارەسەر نەکردنی پێچ خواردنی گون دەتوانرێت بە خراپ بوونی گون (کانگرین) کۆتایی پێ بێت.

* چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟

نەشتەر گەری خێرا بۆ چارەسەری پێچ بوونی تەنافی((Seminal نەشتەرگەری دەبێت ئەوپەڕی (٦) تا (٨) کاتژمێر پاش دەرکەوتنی یەکەمین نیشانەکانی ئەنجام بدرێت. ئەگەر لەکاتی ئەم کردارە بینرا کەگون خراپ بووە دەبێت لابرێت.

* ئایا پێچ خواردنی گون دەبێت بەمەترسی بزانین؟

لەو ڕووەوە کە ئەم ئازارە لەوانەیە بەلەدەستدانی گونی زیان بەرکەوتو کۆتایی بێت، دەتوانرێت بەمەترسی بزانرێت. بەلام مەترسی ژیانی نەخۆش ناکات، چارەسەری ئەم نەخۆشییە پێویست بەوە دەکات یەك هەفتە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت.

* هەوکردنی (بوربوخ) چی یە؟

ئەندامێکە لە نزیك گون و لەلکانی تەنگاتەنگ لەگەڵدایە. بوربوخ بەزۆری پێکهاتوە لە دالانێکی کۆبوەوە و جەنجاڵ تۆوی تێدایە کە گون دروستی کردوە. بوربوخ دەلکێت بە ڕێڕەوی دەرچونی (Seminal).

* ئایا هەوکردنی بوربوخ بڵاوە؟

بەزۆری کە کۆنترۆڵی (Gonorrhea) بەباشی نەکراوە. هەوکردنی بوربوخ بڵاو دەبێتەوە، بەلام ئەمڕۆ کە ئەنتی بایوتیك مەترسی هەوکردنی بوربوخی زۆر کەم کردوەتەوە. هەوکردنی بوربوخ پێدەچێت پاش نەشتەرگەری پرۆستات یان پشکنینی میزەڵدان (سیستوسکۆپی) ڕوبدات.

* زیانەکانی هەوکردنی بوربوخ چی یە؟

ئەم نەخۆشی یە زۆر زۆر مەترسی دارە: گون گەورە دەبێت و هەستیار دەبێت نەخۆش (تای) هەیە ئەگەر هەوکردن نەگاتە هەردوو گونەکان، مەترسی سترۆن بوون هەیە.

* چارەسەرکردنی هەوکردنی کورت (حاد)ی بوربوخ چۆنە؟

نەخۆش دەبێت لەسەر جێگە بکەوێت. چارەسەری نەخۆشی بریتییە لە بەستنەوەو بێجوڵەکردنی گونەکان سەهۆڵ خستنەسەر ناوچەی زیان بەرکەوتوو، بەکارهێنانی ئێش شکێنەکان بۆ نەهێشتنی ئازارو سود وەرگرتن لەئەنتی بایۆتیك.

قۆناغی کورت (حاد) ی هەوکردنی بوربوخ چەند ڕۆژ درێژە دەکێشێت؟

(٣) تا (٥) ڕۆژ. بەلام هەڵئاوسانی گون پێ دەچێت زیاتر بەردەوام بێت.

* ئایا بۆ چارەسەری هەوکردنی بوربوخ نەشتەرگەری پێویستە؟

ئەگەر دومەڵ دروست بێت، بەڵێ. چونکە لەم حاڵەتەدا دەبێت بە نەشتەرگەری(هەو) دەربکرێت.

*** ئایا پێ دەچێت هەوکردنی کورت(حاد)ی بوربوخ ببێتە درێژخایەن(Chronic)؟**

بەڵێ، پێ دەچێت بەشێك لە هەوکردن بمێنێتەوەو پەیتا پەیتا چالاك بێتەوە.

*** لەکاتی دووبارە بوونەوەی یان درێژخایەن بوونی ئەوە چۆنە؟**

لابردنی بوربوخ بەهۆی نەشتەرگەری.

٣- ڤاریکوسیلVARICOSE

*** ڤاریکوسیل چی یە؟**

نارەحەتی (ڤارێسیی) خوێن هێنەرەکانی سپێرم (تۆو)ی یەو زۆرتر لەلای چەپەوە دەردەکەوێت.

*** چۆن دەناسرێتەوە؟**

پزیشك بە پشکنینی تورەکەی گون بەردەستی دەکەوێت.

*** نیشانەکانی ڤاریکوسل چی یە؟**

بەشێوەیەکی گشتی نیشانەی ڕواڵەتی نی یە، بێجگە هەستکردن بەکەمێك نارەحەتی و قورسی لە ناوچەی تورەکەی گون.

چەند لاپەڕەیەکی نوێ لەبەر هەلومەرجی تەندروستی ئێستای کوردستان وەرگێڕ بۆی زیاد کردوە:

*** ئایا ئاوی خواردنەوەی هاووڵاتیان لەکوردستان دا بەپێی ڕێنمایی تەندروستی جیهانی شیاوە بۆ خواردنەوە؟**

نەخێر.چونکە هەم لەڕوی چۆنیەتی و چەندایەتیەوە تەواو نیەو بەتایبەت لێرە ئاو لەتەنکیەکان بۆ ماوەی چەن ڕۆژێك دەمێنێتەوەو ئەو بڕە کلۆرەی تێی دەکرێت ئەگەر ١٠گرام بۆ هەزار لیتریش بێت ئەوا لەماوەی ٢٨ کاتژمێردا دەبێتەوە بەسفر.هەرچەند بڕی کلۆری بەکاربردن ئەگەر ئاوی پیس بێت باشتر وایە لە ٨گرام زیاتر تێ نەکرێت، ئەوە سەرەڕای ئەوی کە ئێستە ولاتانی پێشکەوتوی ئەوروپی مەگەر بۆ پاکژکردنەوەی دەوری بۆریەکان کلۆر بەکار بێنن دەنا زۆرتر بە ئۆزۆن ئاوی خواردنەوەیان پاکژ دەکەنەوە.

*** ئایا بڕی ڕێپێدراوی کلۆر کە لەحاڵەتی ئاساییدا (٣گرام بۆ زستان و ٥ گرام بۆهاوین) بۆ ئاوی خواردنەوە ڕێپێدراوی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیە،زیانی بۆ لاشەمان هەیە؟**

تەنانەت ئەوبڕەش کە ڕێی پێدراوە مەترسی شێرپەنجەی لێ دەکرێت. بەداخەوە لێرەدا ناتوانرێت ئەو ڕێژەی کە پیاو و ژن توشی شێرپەنجە دەبێت بەهۆی ئەم بڕەکلۆرەوە بە خشتەیەك بنوسم.

نەخۆشی کولێرە

*** کولێرە چی یە؟**

نەخۆشیەکی ئیپیدیمیکی کوشندەیەو کەسی توش بو لەچەند کاتژمێرێك دا گیانی لەدەست ئەدات ئەگەر خێرا لەنەخۆشخانە نەخەوێنرێت.

*** هۆکاری توش بون چی یە؟**

جۆرێکە لە مایکۆباکتریای فاریزە شێوەی ژەهراوی دەر.کە لەچەند کاتژمیرێکەوە تا پێنج ڕۆژ لەکاتی هاتنە ناو لاشەوە. نیشانەکانی دەر ئەکەوێت.(cholera toxin)

*** ئایا کەسی توش بو بە کۆلێرا هەموکات سکچونی توندە؟**

نەخێر لە٩٥٪ی ئەوانەی بەکولێرە گیرۆدە ئەبن سکچونی هێواشیان هەیە.

*** هۆکاری بلاوبونەوەی نەخۆشی؟**

گرنگترین سەرچاوە، ئاوی پیس، ماسی، سەوزە.

*** ئایا مێش نەخۆشی دەگوێزێتەوە؟**

زۆر بەکەمی، بەلام بونی مێش لەهەر شوێنێك دا واتای پیسی و ناتەندروستی ئەو شوێنەیە.

تەندروستی خۆراك وخواردنەوەكان

*** چەند جۆر خراپ بونی خۆراك هەیە و چۆن جیا دەكرێنەوە.؟**

دوجۆر.تێكچونی میكرۆبی كەبریتیە لە گۆڕانكاری بەسەر خۆراكێك دا كە بەهۆی میكرۆبەوە پەیدا بوە بە شێوەیەك كە، ڕەنگ و تام و بۆنی جارانی نەبێت وەكو گۆشتی كۆن و خراپ بو. و تێكچونی نامیكرۆبی ئەوەیە كە میكرۆب لەو خراپ بونەدا تاوانێكی نیە. وەكو توندبونەوەو ڕەق بونی كەرەو ڕۆن.

*** چۆن دەناسرێنەوە؟**

بەهۆی هەستی بینین و بۆنكردن و دەست لێ دانەوە. بەلام نابێت لە هەستی چەشتن سود وەربگرین.

*** نیشانەی خراپ بونی گۆشت كامەیە؟**

١. بۆنێكی نائاسایی.
٢. روی گۆشت لەزگەیی دەبێت.
٣. ڕەنگی قاوەیی و قاوەیی بەرەو ڕەش.

*** خراپ بونی ماسی چۆنە؟**

٤. بۆنی نا ئاسایی
٥. لەزگەیی بونی
٦. لاچونی پولەكەكان بە ئاسانی
٧. چاو بەقولاچون
٨. پەڕەی ژێر گوێچكەی ڕەنگی لەسورەوە بۆ قاوەیی تێر.

*** نیشانەی خراپ بونی ساردی كامانەن؟**

ڕەنگی نا سروشتی، بونی گەردو نیشتن، ترش بون.

*** مریشك چۆن خراپی دەناسرێتەوە؟**

بۆنی نائاسایی، گۆڕانی ڕەنگ لەشێوەی مەیلەو پەمەیی ڕۆشن بۆ سپی کەم ڕەنگ یان خۆڵەمێشی.

*** خراپ بونی شیر چۆنە؟**

بۆنی نا ئاسایی و بزڕکان لەکاتی گەرم کردن دا.

*** نیشانەی خراپ بون یان کەمبونەوەی چۆنایەتی لە(وشکە دان)کامەیە؟**

بونی کرم و ئەسپێ چونکە ئەسپێ لە وشکە داندا هەبو مانای وایە میزو پیسی ئەویشی تیادایە.بونی کونی بچوك و گەورە لەناو نۆك و گەنم، بونی پیسایە مشك.

*** نیشانەی خراپ بونی پەنیرچۆنە؟**

گۆڕانی ڕەنگ، بۆنی توند، لەزگەیی بونی ڕو کە نیشانەی کەڕوگرتنە.

*** نیشانەی خراپ بونی هێلکە چی؟**

١. هێلکەی تازە کاتێ دەدرێتە بەر ڕۆشنایی، تەنك و شەفافە،بەڵام ئەگەر کۆن بێت لەبەر ڕۆشنایی تاریکە.
٢. هێلکەی تازە سپێنەکەی خەست و کشانێکی تایبەتی هەیە و لەگەڵ زەردیچنەدا تێکەڵ نابێت.لەکاتێك کە هێلکەی کۆنە ئەوە بەپێچەوانەوەیەو تەنانەت سپێنەکەی وەکو ئاو وایە.
٣. کاتێك هێلکە دەشکێنین ناوەوەی هێلکە خاڵی ڕەش دەبینرێت.

*** نیشانەی خراپ بونی کۆنسێرڤ(موعەلەبات) چۆنە؟**

١. هەڵئاوسان(با، کردن)لە هەردولای قتوو.
٢. ژەنگ لێدان.
٣. گۆڕانی ڕەنگی ناو قوتوو.
٤. بۆنی نەگونجاوی ناو قوتو.

*** چ هۆکارێك دەبنە هۆی پیس بونی خۆراك؟**

کرێکاروکارمەند، خۆڵ، هەوا، مێروو قرتێنەرەکان، گیانەوەری ماڵی وەکو پشیلە، خۆراکی کاڵ، ئاوی پیس.

*** بەکێ دەوترێت کارمەندو کرێکار؟**

١. چێشت لێنەر
٢. ئامادەکەرانی ئازوقە بۆ چێشت لێنان.
٣. ئەوانەی میوانداری ئەکەن(گارسۆنەکان)
٤. ئەوەی قاپ دەشوات.

*** ئایا ساردی وەکو (پیپسی و کۆلاو هەمو ناوە باوەکانی بازاڕ زیان بەجەستەمان ئەگەیێنێت؟**

بەڵێ ساردی ڕێژەیەکی زۆر شەکری تێدایە بەتایبەت ساردی زەردو پرتەقاڵی، ساردی ڕەش و سێڤن هەربۆ یەك لیتر ١٦٠گرام شەکری تێدایە و ساردی زەردو پرتەقاڵی هەر بۆ یەك خۆی لە ٢٠٠گرام ئەدات.ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە چەند ڕۆژ بەسەر تەمەنیدا تێپەڕ بێت لەبەر کارلێکی پێکهاتەکانی ناوبوتڵەکە ئەو ڕێژەیە بەرز دەبێتەوە.

*** ئایا ساردی بێجگە لەشەکر مادەی زیان بەخشی تری تێدایە؟**

ساردی بەهەمو جۆرەکانیەوە هیچ قازانجێکیکمان پێ ناگەیێنێت و مادەی benzoate sodiumی تێدایە کە مادەیەکی ڕاگرەو ئەگەر بەبڕی زیادکراو درا ئەوا شێرپەنجە هێنەرەcarcinogen،سەرەڕای ئەوەش گازی دوەم ئۆکسیدی کاربۆن لەگەڵ ستریك ئەسیدی ناو بوتڵ یەك دەگرێت و دەبێتە کاربۆنیك ئەسید و ئەوەش وێرانکەری ددانەکانمانە.

ئەنفلۆنزای مریشك

* ئەنفلۆنزای مریشك چییە؟

نەخۆشیەکی ڤایرۆسی کوشەندەیە کە لە باڵندەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ.

ناولێنانی ئەم ڤایرۆسە بەهۆی دوجۆر پرۆتینی روکەشی ڤایرۆسەکەوەیە کەHemagglutinin(H)وNeuraminidase(N)وەیە.

* چەند جۆری هەیە؟

سدان ساڵە ئەم نەخۆشیە هەیە و چەندین ملیۆن کەسی کوشتوە بەلام بەداخەوە ئێستە بەشێوازێکی نوێ هاتوەتەوە بۆنمونە.

١ـ ئەنفلۆنزای ئەسپانی(H_1N_1).لەساڵی ١٩١٨—١٩١٩.

٢ـ ئەنفلۆنزای ئاسایی(H_2N_2)لەساڵی ١٩٥٧—١٩٥٨.

٣ـ ئەنفلۆنزای هۆنك کۆنگی(H_3N_2)لەساڵی ١٩٦٨—١٩٦٩.

لە گەڵ ئەم جۆرە نوێیەدا کەپێی دەوترێ (H_5N_1)لەساڵی ٢٠٠٣_٢٠٠٤.

* هۆکاری بڵاوبونەوەی؟

ئامارەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە ناوەندی بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشیە باڵندەی کێوی و کۆچەرە و باڵندەی ماڵیش لەوانەوە وەری دەگرن.

* ئایا مریشکی کێڵگە پەلەوەریەکان ئەم نەخۆشیە بۆ مرۆڤ دەگوێزنەوە؟

بەکەمی مریشکی دەواجن ئەم نەخۆشیە بڵاو دەکاتەوە چونکە مریشکی دەواجن بێتوانن و هەر کە توشیان بو لەماوەیەکی کورت دا دەیان کوژێت لەوانەیە نەگاتە ٣٠ کاتژمێر. بەلام ئەوەی جێی مەترسیە پەلەوەری ماڵین چونکە ئەوان لاشەیان

بەهێزەو چەند ڕۆژێك بەساغی لەناو خەڵك دا دەسوڕێتەوە پاشان نەخۆشی لێ دەردەکەوێت.

* نیشانەی نەخۆشی چۆنە؟

دەستپێکردنی هەروەکو هەڵامەت و ئەنفلۆنزای مرۆڤەو بە بەرزبونەوەی پلەی گەرماو، قوڕگ ئێشە، کۆکە، ئازاری ماسولکەو لەش داهێزران، هەوکردنی پێڵوی چاو(conjunctivitis)و پاشان هەناسە توندبون.

* ناسینەوەی چۆنە؟

دەبێت نمونەی لێ وەربگیرێت و پشکنینی بۆ بکرێت، نمونەش بەشێوەی سواپی ناسۆ فارێنجیەڵ و ئەو دەردراوانەی ناپۆشی سیەکان.

* چارەسەر چۆن دەکرێت؟

١. بەداخەوە تاکو ئێستە ئەو دەرمانەی کە دروست کراوە بۆ ئەم نەخۆشیە کاریگەری زۆر باش بەدەستەوە نادات تاکو ئێستە چوار جۆر دەرمان بۆ ئەم مەبەستە ئامادەکرا بەڵام ئێجگار بەو شێوەش نەبون، واتە ئەو کاریگەریەیان نەدا بەدەستەوە.بەڵام دەرمانی(Tamiflu)کە ناوبانگێکی زۆر دەرکرد، ئەویش بەداخەوە لەم دواییەدا وادەرکەوت ساختە بوو.

* ڕێگرتن لەم نەخۆشیە چۆن دەبێت؟

- کاریگەرترین ڕێگە ی ڕێگرتن لەم نەخۆشیە تاکو ئەمڕۆ، کەڵك وەرگرتن لە کوتانە.

- جیاکردنەوە(Isolation)ی کێڵکەو شوێنی پەلەوەر دابڕانیان لە خەڵکی.

- لەناوبردنی بەپەلەی باڵندەی توش بو یان مردو بەسوتان.

- بەوریاییەوە هەڵگرتن و سەربڕینی پەلەوەر ئەنجام بدەین وەکو ماسك و

دەسكێش و پاشان شۆردنی چەقۆو كەلو پەلی بەكارهاتو بە تايبت.

- خالێكی زۆر گرنك دەمەوێت بلێم تاكو ئێستە نەوتراوە كەبەخواردنی گۆشتی تەنانەت بالندەيەكی نەخۆشيش ئەگەر كولابێت كەس نەخۆش كەوتبێت، بەلام پێش پاك كردن باشترە گۆشتی مریشك بە زاهی بشۆردرێت پاشان پاك بكرێت.

- ئەو نەخۆشەی ئەگەری نەخۆشيەكەی لیٚ كرا،دەبێت لەهەموكەس داببڕێت و هەواگۆڕكیٚ(لانی كەم٦جار هەواگۆڕكیٚ لە كاتژمێرێك دا بكرێت).

- ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیە هەتا بلێی لەبەرامبەر گەرمادا لاوازەو تەنانەت بە ٤٥پلەو نیو كاتژمێر كولاندن بەئاسانی لەناو دەچێت دەبێت ئەوەش بلێم هەمو چێشت لێنانێكی ئاسایی یان هەمو هاتنە كولێكی چێشت لە١٠٠پلە تێپەڕ دەبێت.

ناوەڕۆك

نەخۆشیەکانی هەناو ٥
١ـ ڕیخۆڵە کوێرە(appendicitis) ٥
خوێن و شیکاری ١١
١ـ پشکنینی پزیشکی و پارا کلینیك.. ١١
٢ـ شیکاری خوێن ١٢
٣ـ کشتی خوێن Blood culture(میمۆ کەڵچەر، یان کشتی میکرۆب شوناسی خوێن)....... ١٧
٤ـ ئەنتی بایۆ گرام ١٨
٥ـ شیکاری میز ١٩
٦ـ ئەزموونی پاپانیوکولاو ٢٢
٧ـ پشکنینی بەڵغەمی سنگ ٢٣
٨ـ تاقیکردنەوەی پاشەڕۆ S/E.. ٢٣
٩ـ کشتی(هەو) ٢٤
١٠ـ کاریۆ تیپ.. ٢٦
١١ـ دەرهێنانی شلەی ناوسكASPRATION: ٢٧
١٢ـ هێنانەدەرەوەی C.S.F. لەکەمەردا؟.. ٢٧
پێست و حەساسیەت.. ٢٩
ئا لێرجی یا هەستیاری ٢٩
ئێسك و ماسولکە.. ٣٧
١ـ ئێسك و ماسولکەو تێندۆن(لارو وێری پەیکەرە ئەندامی ڕواڵەتی منداڵان).......... ٣٧
٢ـ برین و لابردنی ئەندام(Amputation) ٤٠
٣ـ ئازاری ستوونی بڕبڕەکان(پشت ئێشە):.. ٤٢
٤ـ سکۆلیوز(چەمانەوەی بڕبڕەکانی پشت.Secolieosis): ٤٥
٥ـ Spodyloslisthetic (لەجێ نەمانی بڕبڕەکانی پشت):.. ٤٨
٦ـ (هایگرۆما) هەوکردنی کیسەی زلالی: ٤٩
٧ـ تور تیکولی(مل لاری): ٥١
ئافرەتان و منداڵبونD.O.G.. ٥٥
١ـ منداڵ بوونی بێ ئازار ٥٥

٢ـ لەیەك زیاتر منالّ بوون(دووانە، سیانە، چوارە): ٦٤
٣ـ خوێن بەربوون دوای منالّ بوون........ ٧١
٤ـ قۆناغی پاش منالّ بوون ٧٢
٥ـ نەخۆشی شەکرە و دووگیانی........ ٧٩
٦ـ ژەهراوی بوونی دووگیانی(Eclampsia): ٨٢
٧ـ ووێڵداشی سەرەڕێی چی یە؟ ٨٦
٨ـ (Rupture) جیابوونەوەی پێش وەختی ووێڵداش........ ٨٨
٩ـ دووگیانی دەرەوەی منالّ دان (دووگیانی نابەجێ): ٩٠
١٠ـ مەمك ٩٨
گەشەی نەوجوانانە ١٠١
١ـ مەمکی پیاو ١٠١
٢ـ نەشتەرگەری بۆ جوانکاری (Plastic) مەمك ١٠٥
٣ـ با لّق بوون و نەوجەوانی: ١٠٦
نەخۆشیەکانی لوت و قورگ و گوێ ١١٣
١ـ لووت و گیرفانەکان ١١٣
٢ـ لاربوونی دیواری لووت ١١٥
٣ـ هەوکردنی گیرفانەکان (Sinusitis)........ ١١٨
٤ـ شێرپەنجەی لووت و گیرفانەکان: ١٢٠
٥ـ خوێن پژانی لووت ١٢٠
نەشتەرگەری جوانکاری ١٢٣
نەشتەرگەری جوانکاری(پلاستیك) لووت(Rhino plasty) ١٢٣
نەخۆشی یەکانی مشەخۆری (هەناوی) ١٢٧
بلاّو بوونەوەی نەخۆشی یە هەودارەکان، کە بەهۆی ئاوەوە دەگوێزرێنەوە: ١٣٠
١ـ ئەمیبا: ١٣٠
٢ـ هەوکردنی ترایکۆ مۆنالّی(vaginal): ١٣١
٣ـ بەلهارزیا ١٣٢
٤ـ نەخۆشی شاگاس(Shagus): ١٣٣
٥ـ مەلاریا: ١٣٣
٦ـ کرمی ئەلّقەی مشەخۆری مرۆڤ کامەیە؟ ١٣٥
٧ـ نەخۆشی فیلەر(فیلاریون) چی یە؟ ١٣٧

منداڵی تازە لەدایك بوو و نەخۆشیەكانی ١٥١
١- هەوكردنی ناوك.. ١٥١
٢- سپی بوونی زمان.. ١٥٢
٣- سكچوونی فرە گیری شیرەخۆران.. ١٥٣
٤- پەركەمی دەردەكۆپانی شێوەی، تازە لەدایك بوان: ١٥٥
٥- نەخۆشی سالەك.. ١٥٧
٦- فایبرۆزی كیسی پەنكریاس... ١٦١
٧- تەنگی دەمی گەدە.. ١٦٣
٨- نەخۆشی پەردەی هیا لین... ١٦٥
٩- ئاتلكنتازی لەدایكبوو:.. ١٦٦
١٠- مەغۆل(ترایزومی ٢١):.. ١٧٢
نەخۆشییە دەروونیەكان... ١٧٦
١- هاوڕەگەزبازی چییە؟ Home sexually: ١٧٩
٢- توڕەیی‌و شەڕەنگێزی ١٨٦
سڕكردن‌و بێهۆشكردن (بەنج).. ١٨٩
نەخۆشی هەوداڕەكان ١٩٣
١- هەڵامەت Coryza:... ١٩٤
٢- گریپ ١٩٤
٣- ئاوڵەی مریشك Chicken pox: ١٩٦
٤- دڕكە و مێكوتە: ١٩٨
٥- سورێژە Measles ١٩٩
٦- ملەخرە Mump:.. ٢٠١
٧- ئیفلیجی منداڵان PLEOMYLITIS... ٢٠١
٨- نەخۆشی گلاندەكانی لیمفاوی (Mono neuclosis)..................................... ٢٠٤
٩- هەڵئاوسانی ڤایرۆسی جگەر HEP ATITIS ٢٠٥
١٠- هاری RABIES:.. ٢٠٥
١١- كولێرا... ٢٠٧
١٢- مەخمەڵەك: ٢٠٨
١٣- كۆكەڕەشە Pertusis: ٢١٠
١٤- گرانەتا:... ٢١٢

١٥ـ گەزاز Tetanus:.................................... ٢١٦
١٦ـ بوتولیزم Botulism:.................................... ٢١٧
١٧ـ بروسلیوزەکان (تای مالتا):.................................... ٢١٧
١٨ـ (گرگە) زەخمی رەش Anthrax:.................................... ٢١٨
١٩ـ تاعون Plaque:.................................... ٢١٨
تیشك و تیشك دەرمانی.................................... ٢٢١
تیشك دەرمانی (Radio Therapy):.................................... ٢٢٦
نەخۆشی پێست و لوو شێرپەنجەی پێست.................................... ٢٣١
١ـ ئایزۆتۆپەکانی رادیۆ ئەکتیف.................................... ٢٣١
٢ـ رزاچ.................................... ٢٣٢
٣ـ زیپکەی روومەت:.................................... ٢٣٣
٤ـ ئاگرە (Herpes simplex):.................................... ٢٣٤
٥ـ جەرەب (Scabies):.................................... ٢٣٥
٦ـ ئەسپێ.................................... ٢٣٥
٧ـ لۆپۆسLupus:.................................... ٢٣٨
٨ـ کیس و تیومۆرەکان.................................... ٢٤١
٩ـ کیسە چەوریەکانی پیازی موو:.................................... ٢٤٤
١٠ـ ئا نجیۆم Angium :.................................... ٢٤٤
١١ـ لیپۆما:.................................... ٢٤٥
١٢ـ شێرپەنجەی پێست:.................................... ٢٤٦
موو.................................... ٢٤٧
پرۆستات.................................... ٢٥١
١ـ هەوکردنی پرۆستات (prostitis):.................................... ٢٥١
٢ـ شێرپەنجەی پرۆستات.................................... ٢٥٦
پیری و خۆراکی هاوسەنگ و رژیمی هاوسەنك.................................... ٢٥٩
خۆراك و رژێمی خۆراك.................................... ٢٦٤
١ـ قەڵەوی لە رادەبەدەر.................................... ٢٦٦
٢ـ (Diurtic – میزهێنەر).................................... ٢٦٧
٣ـ لاوازی.................................... ٢٧٣
پێویستی کەسێك لەکاتی ئاساییدا.................................... ٢٨٤

جۆرەكانی ڕژێمی خۆراكی ٢٨٥
نانی ئێوارە ٢٨٥
خۆراكی تازە لە دایك بوان... ٢٩٠
شیری دایك.. ٢٩٠
سكچوونی منداڵان ٢٩٥
١ـ پیسایی منالً... ٢٩٦
٢ـ سكچوون: ٢٩٨
نەخۆشیە زكماكیەكان ٣٠٠
١ـ گوێزانەوەی نەخۆشیە زگماكی و (Heridity)یەكان: ٣٠٠
نەشتەرگەری پلاستیك و پەیوەند كردن ٣٠٨
١ـ نەشتەرگەری پلاستیكPLASTIC SURGERY ٣٠٨
٢ـ پەیوەندی پێست.. ٣١٠
نەخۆشیەكانی چاو ٣١٦
چاو... ٣١٦
١ـ نزیك بینین ٣٢٠
٢ـ هایپرمترۆپی یان دوور بینین...٣٢٢
٣ـ پیر بوونی چاو ٣٢٤
٤ـ ئاستیگماتیزم ٣٢٦
٥ـ زیپكەو كیسی پێڵو ٣٣٦
٦ـ ئانترۆپیون و ئاكترۆپیۆن ٣٣٨
٧ـ ئاوی سەوز ٣٤١
٨ ـ ئاوی مرواری ٣٤٤
٩ـ جیابونەوی Retinaتۆڕی چاو ٣٤٩
١٠ـ سرۆمبۆزی تۆڕی چاو:.. ٣٥٣
١١ـ تیومۆری چاو ٣٥٣
١٢ـ نەخۆشی تۆڕی چاو لەئەنجامی نەخۆشی شەكرەوە(Retinopethy) ٣٥٥
جوڵەدەرمانی و توانا بەخشینەوە... ٣٥٨
١ـ تیشكی سەرو وەنەوشەیی ٣٥٨
٢ـ گەرما(تیشكی ژێر سور): ٣٥٩
٣ـ بزواندن بە كارەبا(ئەلتریك دەرمانی): ٣٦٠

٤ـ ئاو دەرمانی ٣٦١
٥ـ مەساژ ٣٦٢
٦ـ مەشقی وەرزشی ٣٦٣
٧ـ ڕاهێنان ٣٦٣
خوێن و گلاندە لیمفیەکان و نەخۆشیەکانی ٣٦٦
١ـ خوێن و لوو ٣٦٦
٢ـ کەم خوێنی ٣٦٧
٣ـ پۆلی گلۆبۆلی یان POLY THAYSSMIA: ٣٧٠
٤ـ هەوکردنی خوێن ٣٧١
٥ـ چاکبونەوەی هەوکردنی خوێن ٣٧٢
نەخۆشی یەکانی گلاندی لیمفاوی ٣٧٦
١ـ شێرپەنجەی خوێن ٣٧٨
٢ـ نەخۆشی هۆجکین ٣٨٠
دەرمان و پێکهاتەکانی دەرمانی ٣٨٢
١ـ هومئوپاسی ٣٨٢
٢ـ ئەنتی بایوتیکەکان ٣٨٦
٣ـ سولفامایدەکان ٣٨٨
٤ـ ئێش شکێنەکان ٣٨٩
٥ـ خەو هێنەرەکان ٣٩١
٦ـ ئارام بەخشەکان ٣٩٢
٧ـ سڕکەرەکان ٣٩٣
٨ـ دەرمانەکانی دژە ڕۆماتیسم: ٣٩٤
٩ـ دەرمانەکانی دژی قەڵەوی ٣٩٥
١٠ـ هۆرمۆنەکان ٣٩٦
کۆئەندامی زاوزێی ژنfemal Reprodutive system ٤٠٢
١ـ ساپرۆفتەکان ٤٠٥
٢ـ ملی مناڵدان یان دەمی مناڵدان ٤٠٨
٣ـ منداڵدان ٤١٦
٤ـ هێلکەدانەکان ٤٣٤
٥ـ لوولەکانی فالوپ ٤٤٣

کۆ ئەندامـــی زاوزێی نێرینە ٤٤٧
١ـ کیسەی گون و گونەکان ٤٤٩
٢ـ پێچ خواردنی گون.. ٤٥٣
٣ـ ڤاریکوسیلVARICOSE ٤٥٥
چەند لاپەڕەیەکی نوێ لەبەر هەلومەرجی تەندروستی ئێستای.. ٤٥٦
نەخۆشی کولێرە ٤٥٧
تەندروستی خۆراك وخواردنەوەکان ٤٥٨
ئەنفلۆنزای مریشك.. ٤٦١
ناوەڕۆك.. ٤٦٤